ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
-2004 №5/35/-

Киллер из банки

Фитотерапия при гипертонии

Анатомия болезни: стенокардия

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

2004 №5/35/

Приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Учредитель
ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ

Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреватели:
Ирина АНДРИАНОВА
Александр КРЫЛОВ

Консультанты:
Валерий ИВАНЧЕНКО
Владимир ХОРОШЕВ

Художник
Марон КАЗАК

Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ

Компьютерная верстка
Надежда САВЕЛЬЕВА

Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ

Подписные индексы: АПР (Агентство подписки и розницы) – 26062; МАП (Межрегиональное агентство подписки) – 99608.

В НОМЕРЕ:

Дмитрий Лихачев
ЛЮБИТЕ ЧИТАТЬ! 3

Ирина Андрианова
ЧТО МЫ ПЬЕМ ИЗ МОЛОЧНЫХ РЕК? 7

Вячеслав Николаев
ВИРУС ГРИППА БОИТСЯ МАСЛА ЧАБРЕЦА 15

Александр Глисков
УТРЕННИЕ ШАГИ К ДОЛГОЛЕТИЮ 18

Галина Гудкова
ФОРМАЛИН ПРОТИВ АНГИН..... 26

Зоя Заврина
ДОМАШНЯЯ ИНГАЛЯЦИЯ 27

Владимир Карпинский
ЙОГА И ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ НА ВДОХЕ 29

Александр Перетрухин
КОГДА ИЗ ГЛАЗ СЫПЛЕТСЯ ПЕСОК 30

Леонид Зельдин
СКОЛИОЗ У ДЕТЕЙ 33

Юрий Аникин
ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ 35

Александр Крылов
ЖАБА, КОТОРАЯ ДУШИТ ГРУДЬ 41

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004

© Журнал «Предупреждение», 2004

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Олег Кустовский
ВЕНА – ПОНЯТИЕ РАСТЯЖИМОЕ ... 54

Василий Антонив
НЕ БЫВАЕТ ОТИТА БЕЗ РИНИТА ... 61

Вячеслав Николаев
НЕ ЗАБУДЬТЕ ЗАГОТОВИТЬ ПЛОДЫ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА ОБЫКНОВЕННОГО ... 67

Ольга Ганеева
КИЛЛЕР ИЗ БАНКИ ... 70

Сергей Тимофеев
ФЕНОМЕН СТРАХА ... 73

Бернд Кляйне-Гунк
МЕНОПАУЗА. КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ... 82

Павел Хорошев
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА ... 94

Александр Толстикович
«ФРАНЦУЗСКАЯ БОЛЕЗНЬ» ИВАНА ГРОЗНОГО ... 105

Николай Березовский
ПЬЯНЫЕ ЦВЕТЫ ... 111

Александр Попов
БОЛЬНИЦА ... 118

Людмила Сорокина
ПРИЗЫВ ... 121

Елена Ковальчук
Я БУДУ ТАМ, И ТОЛЬКО ТАМ, ГДЕ ТЫ СО МНОЮ РЯДОМ ... 122

Виктор Ардов
СУМАСШЕДШИЙ ... 124

КРОССВОРД ... 128

Номер отпечатан в ФГУП «Издательство и типография газеты "Красная звезда"». Адрес: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84 x 108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 225000. Заказ № 1910. Подписано в печать: 25.08.2004. Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216, «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны: отдел писем 215-39-26; редакция и издательство 287-82-99, 287-83-83; факс 216-36-34; отдел подписки: 261-62-93. E-mail: mail@zoj.ru, all@zoj.ru.

ЛЮБИТЕ ЧИТАТЬ!

Каждый, кто держит в руках этот журнал, умеет читать. И, тем не менее, советуем вам познакомиться с размышлениями о чтении выдающегося ученого двадцатого века академика Дмитрия Сергеевича ЛИХАЧЕВА (1906–1999 гг.). Его мудрые советы помогут вам усвоить азы правильного эффективного чтения. А это значит, что вы сделаете серьезный шаг вперед в своем интеллектуальном развитии.

Каждый человек обязан (я подчеркиваю — обязан) заботиться о своем интеллектуальном развитии. Это его обязанность перед обществом, в котором он живет, и перед самим собой.

Основной (но, разумеется, не единственный) способ своего интеллектуального развития — чтение.

Чтение не должно быть случайным. Это огромный расход времени, а время — величайшая ценность, которую нельзя тратить на пустяки. Читать следует по программе, разумеется, не следуя ей жестко, отходя от нее там, где появляются дополнительные для читающего интересы. Однако при всех отступлениях от первоначальной программы необходимо составить для

себя новую, учитывающую появившиеся новые интересы.

Чтение, для того чтобы оно было эффективным, должно интересовать читающего. Интерес к чтению вообще или по определенным отраслям культуры необходимо развивать в себе. Интерес может быть в значительной мере результатом самовоспитания.

Составлять для себя программы чтения не так уж просто, и это нужно делать, советуясь со знающими людьми, с существующими справочными пособиями разного типа.

Опасность чтения — это развитие (сознательное или бессознательное) в себе склонности к «диагональному» просмотру текстов или к различного вида скоростным методам чтения.

«Скоростное чтение» создает видимость знаний. Его можно допускать лишь в некоторых видах профессий, остерегаясь создания в себе привычки к скоростному чтению, оно ведет к заболеванию внимания.

Замечали ли вы, какое большое впечатление производят те произведения литературы, которые читаются в спокойной, неторопливой и несуетливой обстановке, например на отдыхе или при какой-нибудь не очень сложной и не отвлекающей внимания болезни?

Литература дает нам колоссальный, обширнейший и глубочайший опыт жизни. Она делает человека интеллигентным, развивает в нем не только чувство красоты, но и понимание — понимание жизни, всех ее сложностей, служит проводником в другие эпохи и к другим народам, раскрывает перед вами сердца людей. Одним словом, делает вас мудрыми. Но все это дается только тогда, когда вы читаете, вникая во все мелочи. Ибо самое главное часто кроется именно в мелочах. А такое чтение возможно только тогда, когда вы читаете с удовольствием, не потому, что то или иное произведение надо прочесть (по школьной ли программе или по велению моды и тщеславия), а потому, что оно вам нравится — вы почувствовали, что автору есть что ска-

зать, есть чем с вами поделиться и он умеет это сделать. Если первый раз прочли произведение невнимательно — читайте еще раз, в третий раз. У человека должны быть любимые произведения, к которым он обращается неоднократно, которые знает в деталях, о которых может напомнить в подходящей обстановке окружающим и этим то поднять настроение, то разрядить обстановку (когда накапливается раздражение друг против друга), то посмешить, то просто выразить свое отношение к происшедшему с вами или с кем-либо другим. «Бескорыстному» чтению научил меня в школе мой учитель литературы. Я учился в годы, когда учителя часто вынуждены были отсутствовать на уроках — то они рыли окопы под Ленинградом, то должны были помочь какой-либо фабрике, то просто болели. Леонид Владимирович (так звали моего учителя литературы) часто приходил в класс, когда другой учитель отсутствовал, непринужденно садился на учительский столик и, вынимая из портфеля книжки, предлагал нам что-нибудь почитать. Мы знали уже, как он умел прочесть, как он умел объяснить прочитанное, посмеяться вместе с нами, восхититься чем-то, удивиться искусству писателя и радоваться предстоящему. Так мы прослушали многие места из «Войны и мира», «Капитанской дочки», несколько рассказов Мопассана, былину о Соловье Будимировиче, другую былину о Добрыне Никитиче, повесть о Горе-Злосчастии, басни Крылова, оды Державина и многое, многое другое. Я до сих пор люблю то, что слушал тогда в детстве. А дома отец и мать любили читать вечерами. Читали для себя, а некоторые понравившиеся места читали и для нас. Читали Лескова, Мамина-Сибиряка, исторические романы — все, что нравилось им и что постепенно начинало нравиться и нам.

«Незаинтересованное», но интересное чтение — вот что заставляет любить литературу и что расширяет кругозор человека.

Умейте читать не только для школьных ответов и

не только потому, что ту или иную вещь читают сейчас все — она модная. Умейте читать с интересом и не торопясь.

Почему телевизор частично вытесняет сейчас книгу? Да потому, что телевизор заставляет вас не торопясь просмотреть какую-то передачу, сесть поудобнее, чтобы вам ничего не мешало, он вас отвлекает от забот, он вам диктует — как смотреть и что смотреть. Но постарайтесь выбирать книгу по своему вкусу, отвлекитесь на время от всего на свете тоже, сядьте с книгой поудобнее, и вы поймете, что есть много книг, без которых нельзя жить, которые важнее и интереснее, чем многие передачи. Я не говорю: перестаньте смотреть телевизор. Но я говорю: смотрите с выбором. Тратьте свое время на то, что достойно этой траты. Читайте же больше и читайте с величайшим выбором. Определите сами свой выбор, сообразуясь с тем, какую роль приобрела выбранная вами книга в истории человеческой культуры, чтобы стать классикой. Это значит, что в ней что-то существенное есть. А может быть, это существенное для культуры человечества окажется существенным и для вас?

Классическое произведение — то, которое выдержало испытание временем. С ним вы не потеряете своего времени. Но классика не может ответить на все вопросы сегодняшнего дня. Поэтому надо читать и современную литературу. Не бросайтесь только на каждую модную книгу. Не будьте суетны. Суетность заставляет человека безрассудно тратить самый большой и самый драгоценный капитал, каким он обладает, — свое время.

ЧТО МЫ ПЬЕМ ИЗ МОЛОЧНЫХ РЕК?

Вот какое мы получили письмо от Олега Георгиевича Журова из Минска: «Из некоторых публикаций мы узнаем, что молоко полезно (и то материнское) только грудным детям. Остальным, тем более пожилым людям, оно вредно.

Выдержка из книги доктора П.М. Куреннова «Как лечились наши предки» (г. Борисов): «Молоко, в особенности коровье, никогда не предназначалось природой для питья взрослого человека, а только для очень маленького теленка, пока он еще не может есть твердой пищи. Никогда не следует пить молоко за обедом, завтраком и ужином. Многие утверждают, что, питаясь в течение 15-30 дней одним только молоком, улучшили свое здоровье. При молочной диете помогает не молоко, а замаскированная голодовка. Потребление молока, в особенности пастеризованного, вызывает запор, чего многие не знают. От потребления молока наши суставы черствеют, а артерии твердеют.

В коровьем молоке на 300% больше казеина, чем в женском. Корова имеет от 1000 до 2000 фунтов веса, а человек 200 фунтов. Из казеина делают расчески, гребенки и самый крепкий столярный клей...».

А в «Народном лечебнике» (г. Минск) Куреннов П.М. приводит в пример народную частушку:

«Молоко ты, молоко, молоко коровье.
От тебя, молоко, только нездоровье».

Читатели книг и слушатели лекций Куреннова час-

то спрашивали: «Почему ваша диета будущего – безмолочная?». В ответ он ссылается на утверждение американского (и всемирного) ученого Н.В. Воклера, который в своей книге «Диета и салаты» написал: «Иногда полуправда бывает хуже самой наглой лжи: есть поверье, что коровье молоко – один из самых полезных продуктов нашей диеты... А опыт многих веков доказывает, что коровье молоко служит источником получения слизи с младенчества до глубокой старости, причиной заболевания людей простудой, инфлюэнцей, астмой, сенной лихорадкой, воспалением легких, туберкулезом и синусом».

Многие, поверившие в безмолочную диету Куренного, срочно стали поить детей соком овощей и фруктов вместо молока. Каков же результат? Дети, регулярно потреблявшие соки и не пившие молока, якобы перестали болеть простудными заболеваниями. Выходит, частушка права?

Хочется, естественно, знать истину: кто же прав? Полезно или вредно молоко?».

Давайте разберемся!

Вся таблица элементов

Начнем с неопровержимого факта: никакая естественная пища на земле не может сравниться с молоком по полноте химического состава. В нем есть и белки, и жиры, и молочный сахар, и минеральные соли, десятки ферментов и гормонов.

Вообще в молоке собраны буквально все элементы таблицы Менделеева. По сравнению со многими другими продуктами молоко богаче солями кальция, магния, фосфора и калия, идущими на построение костей, зубов, крови, нервных тканей.

Доказано, что кальций молока усваивается лучше, чем кальций круп, хлеба и овощей. Вот почему он особенно ценен для детских растущих организмов, для беременных и кормящих женщин, а также стариков.

В молоке содержатся и необходимые для организма микроэлементы: соли меди, железа, кобальта (идут на построение крови), йода (необходим для работы щитовидной железы) и т. д.

Коровье молоко довольно калорийно: в 100 г его более 60 килокалорий. Так что пол-литра молока вполне достаточно, чтобы удовлетворить треть суточной потребности организма в энергии. А литр цельного молока по калорийности заменяет 370 г говядины или около 700 г картофеля.

В молоке есть все важные аминокислоты. Дневная норма метионина, например, покрывается половиной стакана молока. Минеральных солей в нем также много: взрослому достаточно выпивать 0,3 литра, ребенку — 0,5 литра в день.

А вот витаминами натуральное молоко не слишком богато. Именно поэтому пищевая промышленность многих стран наладила выпуск специализированного молока с различными витаминными добавками.

Немного истории

Археологи считают: диких туров — предков современных коров научился доить уже первобытный человек. Произошло это событие примерно во 2-3-м тысячелетии до нашей эры. Именно к этому времени ученые относят незамысловатые каменные подойники и кувшины для молока.

Знаменитые врачи древности верили в целебные свойства молока. Так, великий Гиппократ считал: коровье молоко исцеляет от подагры и малокровия, козье — от чахотки, ослиное — практически от всех болезней. До нас дошел рецепт, который Гиппократ прописал одному больному: одну неделю утром, днем и вечером пить разбавленное ослиное молоко (кстати, по жирности оно ближе всего к человеческому молоку), вторую неделю — молоко коровье.

Авиценна советовал пить козье и ослиное молоко всем почтенным землякам, чтобы избежать старческого маразма.

А что говорили о молоке более близкие к нам по времени светила медицины?

Выдающийся русский ученый С.П. Боткин называл молоко «драгоценным средством» для лечения болезней сердца и почек. Целебные свойства молока высоко ценил и автор «русского способа» лечения кумысом больных туберкулезом Г.А. Захарьин. А И.П. Павлов утверждал, что молоко — это изумительная пища, приготовленная самой природой.

Точка зрения специалиста

Вот что сказал о молоке доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник Главного Управления НИИ питания РАМН Арсений Николаевич МАРТИНЧИК:

— Молоко — уникальный продукт (так же, как и прочие группы продуктов) и заменить его в рационе ничем нельзя. Оно исключительно полезно в любом возрасте. И необязательно здесь говорить только о цельном молоке, человек может пить кефир, ряженку, есть другие молочные продукты.

Конечно, с возрастом у многих людей ограничивается способность сбраживать молочный сахар — лактозу, но у каждого это происходит индивидуально. Да, иногда пучит живот, но это не говорит против цельного молока, тем более, против творога, сыра, других продуктов, таких, как йогурт, простокваша, кефир.

Надо употреблять продукты с низким жировым содержанием. Молочный жир не рекомендуется пожилым людям, так что обезжиренное молоко для них в самый раз. Да и для молодых людей процент жира тоже не должен быть высоким, тогда и в старости проблем со здоровьем будет меньше. Для среднего возраста обезжиренное молоко тоже актуально.

А что касается аллергии на молоко, то спорить не буду — да, есть редкие случаи аллергии на молоко, ну и что? У пожилых людей такие случаи вообще не наблюдаются. Повторю: с возрастом исчезает фермент, переваривающий лактозу, именно от этого появляется метеоризм, пучит живот.

Наша лаборатория, которую я возглавляю, занималась проблемой питания людей пожилого возраста, мы разрабатывали рационы в домах для престарелых и пришли к выводу: человеку в день обязательно надо две-три порции молочной продукции, порой просто стакан молока или кисломолочных продуктов. Это необходимо и для разнообразия, и для полноценного питания. В конце концов для здорового образа жизни.

Молоко из магазина

Мы пришли в магазин. Каких только молочных продуктов там нет, а пачек с молоком на витрине всегда больше десятка! На упаковке любых молочных продуктов даются сведения об их составе. Как сориентироваться в современных молочных реках?

Московский пример. По данным сотрудников Московской сельскохозяйственной академии имени Тимирязева, практически все молоко, производящееся в Москве, делают из сухого концентрата. Он поступает из Новой Зеландии и европейских стран – Дании, Финляндии, Нидерландов.

Но что интересно: ни в одной из этих стран питьевое молоко для собственного употребления из сухого не делают. Там подобное молоко считают нехорошим для здоровья.

Телереклама молочных продуктов – это зеленые луга, упитанные, чистенькие коровы и светлая мысль, внушаемая зрителям под веселую музыку: «Молоко – здоровый и полезный продукт!».

Но на самом деле многие из нас живут не в домике в деревне, а в городских квартирах. И в холодильнике у нас стоит «долгоиграющее» молоко, которое не киснет по полгода.

Это фантастическое молоко обрабатывают при очень высоких температурах, которые разрушают формулу белка. Из-за этого формула молока меняется на молекулярном уровне, теряет большое количество ценных элементов, влияющих, в частности, на иммунитет человека.

Часто можно видеть на пакете с молоком слово «витаминизировано». Но натуральное молоко — продукт самодостаточный и в подобных добавках не нуждается. Витамины же, введенные в молоко искусственно, могут спровоцировать аллергию. В общем, различные добавки не вписываются в физиологию пищеварения человека.

Какой же можно дать совет простому потребителю? Пить только натуральное молоко!

Молочная аптека

Уже более 500 лет европейские медики применяют молоко для профилактики и лечения различных недугов, в том числе заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта, при бронхите, плеврите, бронхиальной астме, подагре, малокровии и как весьма эффективное противоядие.

Благодаря своим целебным свойствам молоко широко используется в народной медицине, нередко оказывая выраженное терапевтическое воздействие. Ниже приводятся некоторые рецепты применения молока в лечебных целях, как коровьего, так и козьего.

• ***При кашле*** довести до кипения кружку молока, опустить в него очищенную луковицу средних размеров, кипятить 10 минут. Отвар пить маленькими глотками. Процедуру повторить несколько раз в течение дня.

• ***При ночном кашле у детей*** подогреть 1 стакан молока, добавить и размешать 1 сырое куриное яйцо и 1 чайную ложку меда. Смесь разделить на две части. Одну дать ребенку в теплом виде перед сном, другую поместить в холодильник. Дать ночью в подогретом виде в случае приступа кашля.

• ***При насморке*** закапывать в нос чесночный или луковый сок в смеси с молоком. Соотношение подбирается индивидуально в зависимости от чувствительности полости носа, чтобы не было жжения.

• ***При болезнях печени*** ежедневно выпивать натощак стакан смеси молока со свежеприготовленным

морковным соком в пропорции 1:1. Для усиления лечебного воздействия завтрак должен быть не ранее чем через час-полтора после приема смеси. Продолжительность лечения не ограничена. Критерий – самочувствие пациента.

• ***При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и мочекаменной болезни с повышенной кислотностью*** рекомендуется пить свежее молоко без ограничений, поскольку оно оказывает ощелачивающее действие. Однако в случае мочекаменной болезни со щелочной реакцией молоко противопоказано.

• ***При запорах*** рекомендуется 3-4 раза в день выпивать по стакану свежего молока.

• ***При рвоте*** выпивать через каждые два-три часа немного свежего коровьего молока.

• ***При частых приступах икоты у детей*** давать им пить небольшими глоточками теплое молоко.

• ***При детском отравлении*** отделить яичный белок, взбить его в пену и соединить со 100-120 мл молока и половиной чайной ложки сахара. Дать ребенку выпить все сразу.

• ***При геморрое*** для уменьшения боли прикладывать к геморроидальным шишкам кашицу из молока и измельченного лука. Продолжительность лечения – две недели.

• ***При мастопатии*** сварить 100 г семян укропа в 0,5 литра молока. Посуду снять с огня, укрыть и настаивать смесь 2 часа. Затем молоко процедить, разделить на три части и принимать по одной части 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – три недели. После недельного перерыва его можно повторить.

• ***При мигрени*** разбить в стакан свежее куриное яйцо, разболтать, залить кипящим молоком и выпить. Эту процедуру повторять ежедневно в течение недели.

• ***При бессоннице*** выпить перед сном стакан теплого молока с медом.

• ***При потере голоса*** отделить один куриный желток и размешать его в половине стакана чуть подогре-

того молока. Состав пить маленькими глотками, а также полоскать им горло.

• ***При нейродермите для уменьшения сухости кожи*** в 0,5 литра молока влить 100 г растительного масла (желательно оливкового). Перемешивать, пока не получится однородная масса. Эмульсию вылить в заранее приготовленную теплую ванну. Принимать ее не более 15 минут один раз в неделю.

• ***При экземе и кожном зуде*** делать молочные обмывания, обертывания и компрессы.

• ***При появлении пятен на коже*** смешать 3 части свежего молока и 1 часть этилового спирта. Полученным составом протирать пораженные места перед сном. Смесь хранить в холодильнике.

• ***При утренней припухлости глаз*** положить на веки два ватных тампона, смоченных холодным молоком, и подержать несколько минут.

• ***При мешках под глазами*** прикладывать к ним кубики льда из молока.

• ***Для замедления опьянения*** рекомендуется запивать алкоголь молоком, чтобы замедлить его всасывание в кровь.

• ***Для облегчения похмельного синдрома*** выпить утром натощак стакан теплого молока.

Ирина АНДРИАНОВА.

«ПР»: К сожалению, выходит так, что никакое магазинное молоко не сравнится с натуральным. Даже больше: магазинное молоко «дарит» нам, его потребителям, не здоровье, а болезни: подрывает иммунитет, награждает аллергией. Так что, пить молоко или не пить, и какое молоко пить, решать вам, дорогие читатели.

ВИРУС ГРИППА БОИТСЯ МАСЛА ЧАБРЕЦА

С наступлением холодов увеличивается вероятность заболеть так называемыми простудными заболеваниями (воспаление верхних дыхательных путей, ларингит, трахеит, бронхит и др.), а также острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), гриппом. Да это и неудивительно: в межсезонье человек больше пребывает в помещении, где из-за скученности людей и плохой вентиляции в окружающем воздухе скапливается большое количество самых разнообразных болезнетворных микробов и вирусов. Так, например, если в пригородном лесу даже в межсезонье насчитывается всего лишь 5 микробов в кубометре воздуха, то в городской квартире эта цифра составляет уже 20 тыс., а в общественном транспорте и больших магазинах – около 10 млн. На 1 кв. метре поверхности рабочего стола различных микробов может насчитываться до 5 млн.

Резкие перепады температуры наружного воздуха и барометрического давления, недостаток витаминов в пище и солнечных лучей — все это тоже ослабляет защитные силы организма и способствует повышению заболеваемости в холодное время года. Однако, приняв соответствующие профилактические меры, этому можно противостоять.

Так, в последнее время у медиков и населения возрос интерес к профилактике и лечению целого ряда инфекций эфирными маслами целебных растений. И это не случайно: например, антисептическая (противомикробная) способность **гвоздичного масла** столь велика, что его одно-

процентная эмульсия в 4 раза эффективнее такого сильного дезинфицирующего средства, как фенол. Не менее губительно для бактерий и масло ромашки дикой, антисептические свойства которого обусловлены одним из его компонентом — азуленом. Даже в небольшой концентрации — 1:2000 — азулен убивает многие болезнетворные микробы.

Сильным антимикробным действием обладает и **эфирное масло лимона**. Специально проведенные исследования показали, что пары лимонного масла нейтрализуют возбудителя такого тяжелейшего заболевания, как менингит (воспаление мозговых оболочек) в течение 15 мин., других возбудителей опасных инфекций — через 1—3 часа.

Высокоэффективным антисептическим средством является также и **эфирное масло чабреца** благодаря содержащемуся в нем тимолу. Его водный 5 %-ный раствор убивает стрептококк и дифтерийную палочку за 4 минуты, стафилококк — за 4-8 минут, а бациллу туберкулеза — за 30-60 минут. Как выяснилось, **вирус гриппа тоже боится масла чабреца**. Профессор Гриффон изучал антисептическое действие смеси ароматических масел (сосны, чабреца, мяты, лаванды, розмарина, гвоздики и корицы), которая распылялась в виде тумана с помощью аэрозольной упаковки. В результате за полчаса ароматические эфирные масла уничтожили в воздухе помещения всю плесень и все стафилококки, а из 210 микробных колоний, насчитывавшихся вначале, осталось лишь четыре. Такую дезинфекцию помещений целесообразно проводить для профилактики заразных детских болезней, а также острых и хронических заболеваний дыхательных путей у взрослых (грипп, туберкулез, пневмония). Аналогичную обработку воздуха разумно делать и в помещениях, где находятся инфекционные больные. **Для дезинфекции помещений годятся также эфирные масла эвкалипта, можжевельника, шалфея. Действенными антисептиками являются и эфирные масла чеснока, сосны и др.**

Как показывает практика, **для профилактики и лечения гриппа** наряду с другими средствами могут быть использованы и эфирные масла чеснока, лука, лимона, кипариса, корицы цейлонской, лаванды, розмарина, эвка-

липта, чабреца, иссопа и некоторых других целебных растений. А вот **при герпесе слизистых оболочек лучше всего помогает эфирное масло лимона**.

При **ангинах** рекомендуются эфирные масла герани, лимона, имбиря, шалфея, чабреца, а при **насморке** — майорана, базилика. При **бронхитах** помогают эфирные масла лаванды, иссопа, эвкалипта, сосны, корицы, лимона, гвоздики, розмарина, душицы, чабреца, скипидарное масло и некоторые другие.

При простуде и гриппе взрослым людям можно рекомендовать для ингаляции следующую смесь эфирных масел: эвкалиптовое масло — 4 капли, лавандовое масло — 3 капли, масло перечной мяты, розмариновое масло, гвоздичное масло из бутонов — по одной капле. **Для детей** рекомендуется другая смесь: лавандовое масло, масло ромашки — по две капли, сосновое масло — одна капля.

Как известно, одним из недостатков большинства химических антисептиков является их токсическое действие не только на болезнетворные микробы, но и на клетки организма больного человека. Преимущество же эфирных масел состоит в том, что, губительно воздействуя на возбудителей болезней, они совершенно безвредны для пациента.

Хотелось бы отметить еще одно важное обстоятельство. Если к синтетическим препаратам организм быстро привыкает, а потому постоянно приходится увеличивать их дозу, то при использовании ароматических лечебных средств этого делать не приходится: антисептическая способность эфирных масел со временем не уменьшается.

Все это дает основание рекомендовать пополнить вашу домашнюю аптечку и эфирными маслами наиболее популярных и доступных по цене ароматических целебных растений. А для того чтобы при покупке избежать подделок, которые, к сожалению, пока еще не редкость, советуем вам приобретать эфирные масла в солидных аптеках, которые дорожат своей репутацией, в них же вы всегда сможете получить и консультацию специалиста по целебным маслам.

Вячеслав НИКОЛАЕВ, врач.

УТРЕННИЕ ШАГИ К ДОЛГОЛЕТИЮ

Мне 67 лет. Уже многие годы я начинаю свой день с комплекса оздоровительных дыхательных и физических упражнений, с которым познакомился более двадцати лет назад. Тогда этот комплекс назывался системой доктора Харина. Эта методика рассчитана прежде всего на тех людей, кому за сорок, без дальнейших возрастных ограничений. Некоторые упражнения придуманы мною в процессе применения комплекса на практике.

Александр Георгиевич ГЛИСКОВ.
Адрес: 352665 Краснодарский край, Апшеронский р-н, станица Кабардинская, ул. Школьная, д. 24а.

Сначала небольшое вступление. Хочу напомнить, что спать необходимо либо вовсе без одежды, либо в свободной ситцевой пижаме без тугих резинок. Не следует спать в майках, футболках, плотных рубашках, которые обычно скручиваются и стягивают различные части тела. Ложе для сна не должно быть чрезмерно мягким, как и чрезмерно жестким. Лучшие матрацы — хлопчатобумажные или льняные, набитые высушенными травами раннего летнего укоса в экологически чистых местах.

Желательно спать при открытой форточке, если в комнате при этом не образуются сквозняки. Во всяком случае, комната перед сном должна быть обязательно проветрена.

Встав утром с постели, следует растереть легко все тело в течение 2-3 минут, поглаживая ладонями вдоль всех органов тела. После этого необходимо освободить мочевой пузырь.

Рекомендую налить стакан чистой водопроводной воды и по мере выполнения дыхательных и физических упражнений пить эту воду маленькими глотками.

Если нет чистой водопроводной воды, то следует купить питьевую воду в бутылках. Зачастую такая вода также налита из водопроводного крана, но она обязательно проходит соответствующую систему очистки.

Затем надо встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища и сделать вращательные движения головой: справа налево, слева направо, вверх вниз. Каждое упражнение я проделываю по 10 раз. Можно начинать с 3-4 упражнений, последовательно наращивая их до 10.

После этого необходимо освободить кишечник и приступить к выполнению первого дыхательного упражнения.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

От дыхания зависит выполнение организмом большинства его функций. Правильное дыхание способно увеличить умственные способности человека, самообладание, способность к логическому мышлению.

Полное дыхание — это свободное дыхание, но выполняемое по определенным правилам.

Встаньте прямо, поднимите голову, смотрите вперед. Для контроля за дыханием руки положите на живот. Сначала с достаточной силой через плотно сжатые зубы выдохните воздух. Вы заметите, что живот у вас подбирается. Затем медленно через нос начинайте набирать воздух и наполняйте им сначала нижнюю часть легких. Диафрагма начнет опускаться и заставит брюшную стенку живота выдавиться вперед. Продолжая вдох, вы заполните среднюю часть легких. При этом будут выгибаться вперед нижние ребра, грудная

кость и грудь. В конце вдоха вы заполните воздухом верхушку легких, выгибая верхнюю часть грудной клетки и поднимая грудь. Весь процесс вдоха при полном дыхании должен происходить медленно, спокойно и естественно, без каких-либо нарочитых усилий.

Некоторые могут подумать, что это дыхание состоит из трех разных частей. Такое представление неверно. Это единый процесс, в ходе которого необходимо избегать прерывистого дыхания или дыхания толчками. Уже после небольшой практики вы будете делать вдох полного дыхания по изложенной методике.

Закончив вдох, не дышите 2-3 секунды, чтобы произошло большее окисление крови. Затем с силой начинайте выдыхать воздух через плотно сжатые губы, держа грудь в напряжении и не опуская ее. Вы заметите, что живот у вас начнет подбираться. По мере того, как воздух будет выходить из легких, опускайте и грудь. Когда воздух уже окончательно выйдет, освободите от напряжения грудь и живот.

Полное дыхание необходимо усвоить как можно лучше. Оно — основа основ всей системы. Полное дыхание начинайте делать с трех раз и постепенно доводите до двадцати. Постоянно помните, что система оздоровительных упражнений требует постепенного в нее вхождения.

Людям пожилого и преклонного возраста можно ограничиться 12 упражнениями полного дыхания.

После выполнения полного дыхания следует провести процедуру утреннего туалета (чистка зубов, умывание и т.д.).

ВОЗБУЖДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Следующее упражнение — возбуждающее дыхание. Оно помогает против многих заболеваний, делает тело здоровым и сильным. Особенно это упражнение полезно людям, занятым умственным трудом.

Сядьте прямо, ступни ног поставьте параллельно полу, спину выпрямите. Руки сложите на коленях ла-

донями вниз. Зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки, выполните вдох полного дыхания только через левую ноздрю. Задержите на 2-3 секунды выдох и в это время положите правую руку на колено, зажмите левую ноздрю большим пальцем левой руки и сделайте выдох, как при полном дыхании, но уже только через правую ноздрю. Не разжимая левой ноздри выполните вдох полного дыхания через правую ноздрю, задержите дыхание, зажмите правую ноздрю и выполните выдох полного дыхания через левую ноздрю. Затем повторите вдох снова через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот — вдох через правую ноздрю, а выдох — через левую.

Упражнение возбуждающего дыхания надо начинать с трех раз и довести до 20 раз. Его можно повторять неоднократно в течение дня, особенно на свежем воздухе, если предоставляется такая возможность.

ВОСЕМЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Хочу предупредить, что упражнения, о которых пойдет речь, можно делать всем, но с разной степенью интенсивности, сообразуясь с силами и возможностями организма.

Все физические упражнения в данной системе выполняются стоя. Станьте в естественную позу: ноги слегка раздвинуты, носки вывернуты наружу. Смотрите вперед, живот слегка подберите, руки опустите вдоль туловища ладонями вдоль бедер.

Упражнение № 1 выполняется на полном дыхании, которое вы производите естественным образом.

Итак, начинайте делать полное дыхание и одновременно прижмите кулаки рук к груди на уровне или чуть выше сосков, затем энергичным движением выбросите кисти рук вперед, разжимая пальцы; при этом ладони рук расположены параллельно друг другу. Снова прижмите кулаки рук к груди и снова с силой выбросите кисти рук вперед и сделайте так 5 раз подряд. Затем аналогичным образом выбросите кисти рук вверх

ладонями параллельно друг другу, прижмите кулаки рук опять к груди, выбросите с силой вверх и так выбрасывайте кисти рук вверх 5 раз. Потом также 5 раз выбрасывайте кисти рук по сторонам ладонями вверх параллельно полу. Не забывайте все это время спокойно дышать полным дыханием, не согласуя его с теми упражнениями, которые вы выполняете. Затем сжатые в кулаки руки от груди выбросите кистями рук вниз, ладонями параллельно бедрам, снова поднесите сжатые кулаки к груди и снова выбросите кисти рук вниз. Сделайте так 5 раз. В последующие дни постепенно доведите это упражнение до 10 выбрасываний каждого вида, то есть всего вы будете делать 40 выбрасываний кистей рук.

После каждого физического упражнения необходимо сделать очищающее дыхание. Выполните вдох полного дыхания, задержите выдох на 2-3 секунды, выдохните с силой немного воздуха через плотно сжатые губы, задержите воздух, снова с силой выдохните немного воздуха и снова на мгновение задержите выдох, затем выдохните из себя с силой остатки воздуха. На этом очищающее дыхание окончено.

Упражнение № 2. Начинайте делать вдох полного дыхания и одновременно поднимайте прямые руки по сторонам вверх над головой, приподнимаясь на носках. Задержите выдох на 2-3 секунды, энергично сожмите пальцы рук в кулаки. После этого начинайте делать выдох полного дыхания и одновременно опускайте руки, не разжимая кулаков, по швам, одновременно опускаясь с носков на подошвы ног. Проделайте это упражнение 3-4 раза, доведите в последующие дни до 10 раз.

Упражнение № 3. Начинайте вдох полного дыхания и одновременно поднимайте руки перед собой ладонями вовнутрь, параллельно друг другу, над головой, приподнимаясь на носки. Задержите выдох на несколько секунд. Во время этой задержки сцепите пальцы правой и левой рук, опустите сцепленные ладони рук на шею, снова поднимите над головой. Начинайте де-

лать выдох полного дыхания и одновременно опускать руки перед собой к бедрам, опускаясь на подошвы ног. Проделайте это упражнение не менее 5 раз.

Упражнение № 4. Начинайте делать вдох полного дыхания и одновременно поднимайте руки по сторонам над головой. Задержите дыхание, поместите руки на затылок, касаясь ладонью правой руки левого локтя, а ладонью левой руки правого локтя. На задержанном дыхании снова поднимите руки над головой. Начинайте делать выдох полного дыхания и одновременно опускайте руки по сторонам к бедрам. Повторите это упражнение 5 раз.

Упражнение № 5. Начинайте делать вдох полного дыхания и одновременно поднимите руки на уровень плеч ладонями вниз. Задержите дыхание и сделайте 5 круговращательных движений прямыми руками назад, следя за тем, чтобы руки делали полный (большой) оборот вокруг своей оси. После пятого оборота задержите руки на уровне плеч, ладонями вниз, параллельно полу. Начните выдох полного дыхания, опуская руки по швам. Делайте это упражнение 3-5 раз. Потом снова начните делать вдох полного дыхания и одновременно поднимите руки на уровень плеч, но уже ладонями вверх, параллельно полу. Задержите выдох и на задержанном дыхании сделайте прямыми руками 5 круговращательных движений, но уже вперед. Остановите руки на уровне плеч ладонями вниз, параллельно полу. Начинайте делать выдох полного дыхания и одновременно опускайте руки к бедрам. Проделайте упражнение 3-5 раз.

Упражнение № 6. Начинайте делать вдох полного дыхания и одновременно поднимайте по сторонам руки вверх, как можно выше. Задержите дыхание и сгибайте корпус вниз, пытаясь кончиками пальцев рук достать до пола. Сожмите пальцы в кулаки и, разгибаясь, поднимите с силой руки вверх, как можно выше. Затем разожмите кулаки, начинайте выдох и медленно с напряжением опустите руки по швам. Проделайте упражнение 3 раза и постепенно доведите до 10 раз.

Упражнение № 7. Подойдите к стене на расстояние вытянутых рук. Начинайте вдох полного дыхания и одновременно поднимайте руки вверх и, чуть наклонив корпус тела вперед, положите руки ладонями на стену немного выше головы. Задержите на несколько секунд выдох и прогните тело к стене, при этом руки у вас будут скользить по стене вверх, до того момента, когда руки до локтей упрутся в стену. Начните выдох и слегка оттолкнитесь от стены. По мере того, как вы будете занимать вертикальное положение, руки будут скользить по стене вниз. С окончанием выдоха руки опустите по швам. Повторите упражнение 3-5 раз.

Упражнение № 8. Встаньте к стене на расстояние вытянутых рук. Положите ладони на стену на уровне и ширине плеч. Начинайте делать вдох полного дыхания, одновременно поднимите руки и положите их ладонями на стену. Задержите выдох, согните руки в локтях, прижмитесь грудью к стене, оттолкнитесь от стены руками, потом снова прижмитесь грудью к стене. Сделайте на задержанном дыхании 3-5 таких движений. С силой выдохните воздух через рот и опустите руки. Повторите упражнение 3-5 раз. При выполнении данного упражнения надо следить, чтобы грудь прижималась к стене ровно, без перекосов. Для этого следует поворачивать голову вправо или влево.

После каждого упражнения не забывайте делать очищающее дыхание и пить маленькими глотками воду из стакана.

Теперь необходимо выполнить процедуру успокаивающего дыхания. Сядьте на стул, ноги ступнями стоят на полу. Шею и голову выпрямите, руки опустите вниз. Начинайте делать вдох полного дыхания, но делайте его на этот раз не как единое целое, а короткими вдохами. Следите за тем, чтобы заполнялась сначала нижняя часть легких с некоторым выдвижением живота вперед, затем средняя часть и потом верхняя часть с подтягиванием живота. Задержите дыхание на 2-3 секунды и начинайте выдох через сжатые губы также как при выдохе полного дыхания. Начните это успо-

каивающее дыхание с 3-5 раз и доведите постепенно до 20 раз.

После выполнения успокаивающего дыхания следует принять прохладный душ в течение 3-5 минут. Привыкать к прохладной воде (а для некоторых и к холодной) нужно постепенно. Если нет возможности принять прохладный душ, то обязательно надо растереть всю поверхность тела влажным полотенцем.

Описанная утренняя процедура оздоровительных дыхательных и физических упражнений рассчитана на 35-40 минут. При необходимости она может продолжаться и дольше.

В зимний период времени, когда мы ведем малоподвижный образ жизни, между физическими упражнениями можно выполнять по 1-5 приседаний. В общей сложности я иногда довожу количество приседаний до 50 за одно утро.

Для выполнения приседаний займите классическую стойку. Начните вдох полного дыхания и одновременно поднимите руки вперед на уровень плеч, ладони параллельны друг другу. Задержите дыхание на несколько секунд и сделайте глубокое приседание. Встаньте прямо, начинайте выдох и опускайте напряженные руки по швам. Кто чувствует себя достаточно бодрым и сильным, тот может на одном задержанном дыхании делать два, а то и три приседания сразу.

Рекомендую вам начинать осваивать эту систему с завтрашнего дня. Не дожидайтесь, пока здоровье ваше ухудшится настолько, что надо будет принимать экстраординарные меры, покупать дорогие нынче лекарства, посещать врачей, а то и вовсе лечь в больницу.

Конечно, от вас потребуется настойчивость и упорство. Но ваши усилия будут вознаграждены. Вы улучшите свое здоровье, а, значит, сделаете шаги к долголетию.

ФОРМАЛИН ПРОТИВ АНГИН

Многие мучаются ангинами. А я знаю способ быстро справиться с этой напастью.

Галина Валерьевна ГУДКОВА.
Адрес: 117593 Москва, Литовский бульвар, д.3, кор. 2, кв. 666.

Мне 65 лет. В возрасте 20 лет мне поставили диагноз — порок митрального клапана. Врач посоветовал удалить миндалины, так как причиной порока были бесконечные ангины, то есть хронический тонзиллит.

Сначала мне сделали прижигание миндалин, но через год они снова выросли. Пришлось миндалины удалить методом выскабливания. Я к этому времени окончила медицинское училище и стала работать выездным фельдшером на станции «Скорой медицинской помощи» в отделе госпитализации инфекционных больных.

Однажды водитель «скорой» рассказал мне, что врач лечил ему ангину формалином. Врач смазывал миндалины раствором формалина 1 раз в день, через день. Водителю было сделано 6 таких процедур. Но какой процент формалина использовался, он не знал.

К этому времени у меня было 2 детей: дочери — 5 лет, сыну — 11 лет. И у них тоже возникли проблемы с ангиной. Я прочитала в пособии по фармакотерапии для врачей («Лекарственные средства», автор М.Д. Машковский) все о формалине. Он разрешен для наружного применения при повышенной потливости, для дезинфекции инструмента 0,5%; для спринцеваний 1:2000 и 1:3000. В аптеках продавался 10%-ный ра-

створ формалина для наружного применения без рецепта врача.

Я взяла чайную ложку 10%-ного формалина — 5 г и вылила в 100 г кипяченой воды. Эту смесь я сначала проверила на себе. Чуть-чуть сполоснула себе рот и едва не задохнулась. Но ничего, все быстро обошлось. Тогда я решила, что если миндалины смазать ватным тампоном, смоченным в этой смеси, то будет безопасно.

Так и получилось.

Проверила на сыне, когда у него началась фолликулярная ангина. Эффект был замечательный! Сразу появляется реакция отторжения гноя, он выжимается из миндалин, как из губки. Рядом должна быть раковина или лоток, чтобы гной отплевывать.

Я сыну сделала 3 таких смазывания, по схеме — 1 раз в день, через день. Ангина быстро прошла. И как только снова началось обострение, все повторила. В течение года гипертрофированные миндалины пришли в норму.

Еще один совет из собственного опыта. Когда невтерпеж съесть чего-то холодного, надо перед этим помассировать пальцами одной руки шею под челюстью, чтобы вызвать прилив крови к миндалинам. Тогда есть шанс вообще не заболеть ангиной.

ДОМАШНЯЯ ИНГАЛЯЦИЯ

Три года назад у меня была астма. Я не могла лежа спать, нечем было дышать, а сейчас, слава Богу, дышу нормально благодаря домашней ингаляции.

Зоя Николаевна ЗАВРИНА.

Адрес: 634057 Томск, пр. Мира, д. 13, кв. 60.

Домашняя ингаляция от астмы делается на ночь.

Моете 10 средних картофелин и в мундире варите в

эмалированной кастрюле. Воду надо налить на уровне картошки, а когда она сварится, не сливая воду, положить в кастрюлю горсть семян и пару-тройку веточек укропа. И еще проварить 2 минуты. Затем надо накрыться большим полотенцем и глубоко, с шумом дышать над картошкой минут 15.

После этого следует выпить навар семени укропа. Готовят его заранее перед картофельной ингаляцией. Для этого берут 2 столовые ложки семени укропа и кипятят минут 5. А затем, когда надышитесь над паром, выпейте полстакана этого напара горячим и ложитесь сразу же в постель.

А еще я делаю гимнастику легким. Где бы я ни была — на ходу или еду в транспорте, зря времени не теряю, глубоко вдыхаю и задерживаю воздух и в уме считаю. Сначала я могла не дышать при задержке дыхания 10 раз, а сейчас не дышу при задержке дыхания до 50-60 раз.

И еще я активно работаю — мою полы в одной организации. Когда начинаю мыть, выпиваю перед работой пол-литра морса из любой ягоды (или домашний квас). Затем работаю, потею так, что нижнее белье становится мокрым. Когда моя смена заканчивается, обязательно переодеваюсь в сухое и дома принимаю горячий душ. А потеть — полезно: все поры очищаются, из организма выходят вредные микробы. И не зажиреешь, не нужно принимать добавки от ожирения. Работая, двигаясь, сам себе помогаешь. В общем, жизнь — это движение и посильный труд.

ЙОГА И ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ НА ВДОХЕ

В возрасте 63 лет я решил перейти на народный способ лечения. В основе – гимнастика йогов и дыхание по их системе: задержка дыхания при выполнении асан. От язвы 12-перстной кишки я вылечился, а задержка дыхания дала следующие положительные результаты: ликвидация одышки и отсутствие усталости мышц. Зимой лечился от язвы, и физических нагрузок не было. Летом пришлось выезжать в деревню и работать на участке. Копал землю целый день. Подумал, что на следующий день будут болеть мышцы спины, рук, ног, но проходит день, другой... и никаких болей.

При выполнении асан я мог задерживать дыхание (на вдохе) до 1 минуты. Тренирую задержку и сейчас при каждом удобном случае. Сел в автобус – еду и дышу с задержкой вдоха до 10 секунд. И так повторяю всю поездку. Иду пешком, тоже задерживаю вдох от 6-10 секунд.

Я прочитал у профессора И. П. Неумывакина описание препарата H_2O_2. Может быть, задержка на вдохе – тоже часть этого метода? Мне приходилось общаться с врачами, но никто из них ответа не дал.

Гарий Иванович Данилушкин.

Адрес: 153051 г. Иваново, Кохомское шоссе, д. 4, кв. 107.

На вопрос нашего читателя отвечает инструктор йоги Владимир КАРПИНСКИЙ:

– Очень рады сообщению об успешном применении задержки дыхания в сочетании с асанами йоги. Да, действительно, это очень мощный метод, при котором орга-

низм активно обогащается кислородом. Вполне естественно, что у вас исчезла одышка и возросла выносливость. Этот метод используется и как профилактика атеросклероза в пожилом возрасте. Конечно, здесь есть ряд общих моментов с применением H_2O_2.

Помните, что делать задержки дыхания надо очень осторожно, по принципу «тише едешь – дальше будешь». Дело в том, что любая задержка дыхания – это нагрузка, которая добавляется к нагрузке от самой йоговской асаны. И при любом ощущении дискомфорта, даже минимальном, нагрузку нужно сразу же уменьшить. Главный ориентир – ваши собственные ощущения и состояние здоровья.

Возможно, вам также будет интересно применить задержку на вдохе в йоговском комплексе «Око возрождения» (см. «Предупреждение» №3, 2001 и №4, 2003) и в приседаниях (см. «Предупреждение» №6, 2003).

КОГДА ИЗ ГЛАЗ СЫПЛЕТСЯ ПЕСОК

Каждое лето меня мучает одна и та же напасть – конъюнктивит. Такое ощущение, будто засыпали туда целое ведро песка – зудит, глаза красные, слезятся. Пытался капать альбуцид, чайную заварку, но помогает мало. Посоветуйте, что мне делать.

Ветеран труда Василий Кононов.

Адрес: г. Саратов, проспект 50-летия Октября, д. 19.

На вопрос нашего читателя отвечает заведующий отделением Межотраслевого научно-технического комплекса "Микрохирургия глаза" имени С.Н. Федорова, кандидат медицинских наук Александр Васильевич ПЕРЕТРУХИН:

— Конъюнктивитом врачи называют воспаление слизистой оболочки век (конъюнктивы) и глазного яблока. Это одно из наиболее распространенных заболеваний глаз, с которым офтальмологам приходится сталкиваться в своей практике. Дело в том, что конъюнктива легко поддается вредным воздействиям окружающей среды — болезнетворным бактериям и вирусам, механическим и химическим раздражителям. Чаще всего причиной возникновения этого неприятного заболевания становятся различные бактерии и вирусы. Развитие конъюнктивита также может быть связано с хроническим алкоголизмом, нарушениями обмена веществ, патологией желудочно-кишечного тракта, воспалением придаточных (околоносовых) пазух носа, глистной инвазией. Перечислить все причины, приводящие к этой патологии очень сложно. Назову лишь некоторые: загрязненный воздух, пыль, задымление, плохо проветриваемые помещения, напряженная зрительная работа при плохом освещении, оптические недостатки глаза, особенно астигматизм и дальнозоркость. В последнее время к «традиционным» причинам этого заболевания добавилась аллергия. Причем слизистая век реагирует не только на химические и растительные вещества, которыми насыщен воздух в наших городах, но и на аллергены, содержащиеся в различных лекарствах, мыле, а главное, в косметике — туше для ресниц, кремах, пудре. Часто причиной воспаления слизистой оболочки век становится чрезмерное увлечение компьютерными играми.

Врачи различают острую и хроническую форму конъюнктивита. Острая форма начинается сразу, без предвестников, и почти всегда на обоих глазах одновременно. Возникают слезотечение, светобоязнь, чувство жжения и рези в глазах. Веки припухают, слизистая отекает и резко краснеет. Появляются обильные слизистые, чаще гнойные выделения, которые за ночь ссыхаются на ресницах и склеивают веки. Хроническая форма конъюнктивита проявляется постепенно, сопровождается неприятными ощущениями тяжести в веках,

жжения, покалывания. Больному кажется, что в глаза попал песок.

При появлении первых признаков острого конъюнктивита прежде всего постарайтесь устранить причину заболевания. Нельзя накладывать на глаз повязку, так как это создает благоприятные условия для развития микробов и способствует вовлечению в процесс роговицы. Глаз необходимо обильно промывать с помощью кусочка ваты, смоченного свежекипяченой остуженной водой со слабым раствором марганцовки или настоем чая, в направлении от наружного угла глаза к внутреннему (к носу). При остром инфекционном конъюнктивите эффективны противобактериальные, противовирусные – в зависимости от вида возбудителя инфекции – лекарственные средства.

Из медикаментозных средств чаще всего назначают антибиотики и сульфаниламидные препараты в виде капель (0,25%-ный раствор левомицетина, 10%-ный раствор норсульфазола, 20–30%-ный раствор сульфацила натрия, 10%-ный раствор сульфапиридазина натрия). При наличии обильного отделяемого конъюнктивальный мешок промывают растворами фурацилина (1:5000), перманганата калия (1:5000), а также закладывают в него 1%-ную олететриновую мазь (2–3 раза в день при тяжелом течении процесса, один раз – при легком). Используют также лекарственные пленки с сульфаниламидными препаратами и антибиотиками. При вирусных конъюнктивитах назначают человеческий лейкоцитарный интерферон, а также 0,5%-ную флореналевую, 0,05%-ную бонафтоновую и другие глазные мази. При грибковых поражениях конъюнктивы назначают нистатин, леворин, амфотерицин В. При аллергических формах конъюнктивита местно применяют кортикостероиды (0,5–2,5%-ную суспензию гидрокортизона, 0,3%-ный раствор преднизолона, 0,05–0,1%-ный раствор дексаметазона), внутрь – антигистаминные препараты (димедрол, супрастин, тавегил). При хронических формах может быть эффективен сульфадекс, содержащий 10%-ный раствор сульфапиридазина натрия

и 0,1%-ный раствор дексаметазона. Надо помнить, что нельзя прекращать лечение без разрешения врача, даже если исчезли видимые признаки конъюнктивита. В таких случаях болезнь может принять затяжное, хроническое течение.

СКОЛИОЗ У ДЕТЕЙ

Прочитала в журнале «Предупреждение» № 2 за 2004 г. статью «Пройдитесь, пожалуйста». В ней кинезиотерапевт Зельдин Л.М. советует, как исправить нарушения опорно-двигательного аппарата, и утверждает, что это возможно.

У нас проблема с внучкой. Ей 13 лет, у нее сколиоз 2-й степени. С 11 лет она стоит на учете у детского ортопеда. Все указания врача: массаж, зарядку, электрофорез, ношение корсета мы выполняем. Но эти процедуры могут только остановить развитие сколиоза, а не исправить осанку. Возможно ли приехать на прием для консультации к Зельдину Л.М. и получить для внучки индивидуальный комплекс упражнений?

Лариса Михайловна Борисова.

Адрес: 186870 Респ. Карелия, г. Суоярви, ул. Кайманова, 2-45.

Нашей читательнице отвечает кинезиотерапевт Леонид Михайлович ЗЕЛЬДИН:

— В данном случае вряд ли имеет смысл везти ребенка в Москву, так как разовые процедуры — консультация и одно занятие — обычно не дают нужного эффекта. Требуются **длительные ежедневные занятия** по общеукрепляющей методике, желательно под постоянным наблюдением врача-специалиста. Он же и предложит вам комплекс упражнений, с которым он привык работать.

Кроме того, обратите внимание на следующие моменты:

• Психологический климат дома, в школе, на улице. Очень часто глубинной причиной сколиоза является давление на ребенка, большие нагрузки, суровая дисциплина или постоянные одергивания. (Обычно это одна из основных причин!)

• Родовые травмы, изменяющие симметрию опорно-двигательного аппарата.

• Односторонние заболевания внутренних органов. Ребенок стремится избежать боли с какой-то стороны и изгибается в другую сторону.

• Проблемы со зрением (косоглазие, разные стекла очков на левый и правый глаз).

• Двигательные привычки, от которых желательно постепенно избавиться. Обычно это происходит довольно медленно – нужно время и терпение. Но никакого нажима на ребенка! Дайте ему больше свободы и комфорта.

Важно также, чтобы у ребенка не накапливалось внутреннее напряжение, поэтому хорошо отдыхать в позе лежа хотя бы 2 раза в день по 20 мин.

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Приступая к фитотерапии гипертонической болезни, необходимо четко представлять себе все трудности и ответственность этого шага, иллюзорность получения быстрого и радикального лечебного эффекта. В недалеком прошлом больных лечили курсами (2-4 курса в год по нескольку недель в период обострений). Сейчас лечат непрерывно по индивидуально подобранной схеме, под врачебным контролем с применением большого арсенала лекарственных растений и синтетических лекарств, чтобы в дальнейшем полностью перейти на фитотерапию и столь же постепенно отменить ее. При этом необходимо помнить, что внезапно прекращать лечение нельзя. Выздоровевший пациент продолжает оставаться под наблюдением врача в группе повышенного риска практически на всю жизнь.

Лечение культурными растениями

• Сок свеклы столовой (бордовой), выдержанный в холодильнике не менее 2 часов, пить по 1/3 стакана за 20-30 минут до еды.

• Полстакана натертой сырой свеклы смешать с 0,5 стакана цветочного меда; принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 месяцев.

• Сок, выжатый из травы кресс-салата (самая ско-

роспелая овощная культура) рекомендуется принимать 3 раза в день по 2 чайные ложки в течение нескольких недель.

• Рекомендуется есть больше луковиц свежего репчатого лука.

• При склеротической форме гипертонии применяют свежий чеснок (2-3 зубка ежедневно).

• Настой листьев салата посевного (столовую ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1-2 часа, процедить) пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

• Картофель рекомендуется отварить в кожуре и даже пить отвар из картофельных очистков (1-2 стакана ежедневно), а также есть печеный картофель «в мундире» вместе с кожурой.

• 20 г измельченных створок бобов фасоли залить 1 литром воды, кипятить в течение 1 часа, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

• Сок свеклы бордовой с медом (поровну) рекомендуется принимать по столовой ложке 2-3 раза в день.

• Истолочь две большие головки чеснока и залить 250 мл водки. Настаивать 12 суток и пить по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 3 недели.

• Три крупные головки чеснока и 3 лимона измельчить в мясорубке, залить 1 л кипятка, плотно закрыть и настаивать в тепле в течение суток, периодически помешивая, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день за 30 минут до оды.

• Взять 250 г хрена, промытого и очищенного, натереть на терке, залить тремя литрами холодной кипяченой воды, кипятить 20 минут, процедить, отжать. Пить по 100 мл 3 раза в день.

• Сок рябины черноплодной принимать по 50 г 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 10 дней. Свежие плоды рябины можно употреблять по 100 г 3

раза в день за 30 минут до еды, а зимой используют настой сухих плодов (2-4 столовые ложки плодов залить в термосе 2 стаканами кипятка, выпить на следующий день в 3 приема за 30 минут до еды). При этом следует помнить, что рябина черноплодная противопоказана при повышенной свертываемости крови, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

• 1 кг кашицы хрена залить 1 л кипятка, настоять в термосе ночь, утром процедить, остаток отжать, добавить 150 г водки. Настойку хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

• Свежая смородина черная (по 100 г 2 раза в день после еды); свежая смородина, протертая с сахаром (1:2) по столовой ложке 2 раза в день, утром и вечером с чаем после еды; варенье из смородины с чаем после еды; отвар сушеных плодов (2 столовые ложки сырья залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить). Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

• Измельчить в порошок семена моркови, 100 г порошка варить 10 минут в 0,5 л молока. Пить по стакану один раз в день.

• Отмерить 50 г майского меда, 2 стакана сока алоэ, 700 г красного виноградного вина типа «Каберне». Алоэ брать 3-4-летнее, до срезания 5 суток не поливать. Все компоненты перемешать в эмалированной посуде деревянной ложкой, настоять в темном прохладном месте 5 суток, периодически встряхивая содержимое. Хранить в холодильнике. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1-2 месяцев.

• 20 г измельченных зубков чеснока, 5 измельченных луковиц репчатого лука, 5 измельченных без семян лимонов, 1 кг сахарного песка тщательно размешать в 2 л воды. Настаивать 10 дней в темном холодном месте. Пить по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Лечение дикорастущими растениями

• В начальной стадии гипертонической болезни можно принимать сок ягод брусники, выпивая в течение дня по 0,5 стакана.

• Два стакана размятой клюквы вскипятить один раз с 0,5 стакана сахара и стаканом воды, процедить. Пить вместо чая.

• Две чайные ложки измельченных сушеных ягод черники залить стаканом кипятка, настоять. Выпить в течение дня.

• 1 столовую ложку плодов рябины обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

• 2 столовые ложки плодов шиповника залить 500 мл кипятка (можно в термосе), принимать по 100 мл за 30 минут до еды 2 раза в сутки (обязательно процеживать через марлю). Готовить настой не более чем на 2 суток.

• Залить 10 г травы пустырника 1 стаканом кипятка, подогревать 15 минут на водяной бане, настаивать 45 минут, процедить, отжать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

• Залить 2 столовые ложки травы сушеницы топяной 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде в теплом месте 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

• 2 столовые ложки сухих растертых плодов боярышника залить вечером 2 стаканами холодной воды; утром этот настой довести до кипения, остудить, процедить. Выпить за 2 дня по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

• 2 столовые ложки высушенной травы астрагала пушистоцветкового залить 2 стаканами кипятка, настоять 3-4 часа, процедить через марлю, отжать. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Выпить за 2 дня.

• 2 столовые ложки соцветий (головок) клевера лугового залить 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить, отжать. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Выпить за 2 дня.

• 1 чайную ложку травы донника лекарственного залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

• В бутылку засыпать измельченные плоды софоры японской на 3/4 объема, залить водкой, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по чайной ложке три раза в день до еды, запивая настоем мяты перечной или мелиссы.

Полезно пить сок из белых ягод шелковицы по 2-3 столовые ложки в течение 3 недель.

• Ежедневно полезно принимать свежие плоды паслена черного до 10 г, консервированные, в виде варенья, мятые, сушеные в виде лепешек.

Прописи сборов и чаев

1. Трава пустырника, трава сушеницы болотной, трава астрагала пушистоцветкового, корень валерианы лекарственной, плоды калины, листья мяты перечной — всех компонентов взять поровну.

Одну столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут, процеживают. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

2. Трава сушеницы болотной — 6 частей, плоды боярышника — 4 части, трава донника лекарственного — 1 часть, корень солодки — 2 части, цветки бессмертника — 5 частей, листья березы — 1 часть, трава хвоща полевого — 3 части, плоды укропа огородного — 3 части.

Две столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 10

минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза за 30 минут до еды (доза на 2 дня),

3. Трава пустырника — 5 частей, плоды боярышника — 2 части, трава астрагала пушистоцветкового — 2 части, корни валерианы — 1 часть, плоды шиповника — 2 части, листья мяты перечной — 1 часть, трава спорыша (горца птичьего) — 2 части, листья березы — 1 часть, корень солодки — 1 часть, листья брусники — 1 часть, плоды рябины черноплодной — 1 часть. 3 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Выпить за 2 дня по 1/2 стакана 3 раза в день.

4. Трава пустырника — 4 части, трава сушеницы болотной — 3 части, листья мяты перечной — 1 часть, трава душицы — 2 части, корень щавеля конского — 1 часть, корень солодки голой — 1 часть, плоды боярышника — 2 части, плоды рябины черноплодной — 1 часть, плоды шиповника — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, корень валерианы — 1 часть. 3 столовые ложки смеси залить 3 стаканами крутого кипятка в термос (0,7—1 л) на ночь. Выпить за 2 дня по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Лечение гипертонической болезни — заболевания по своей природе хронического — непременно должно быть постоянным на протяжении ряда лет. Допустимость интервалов в лечении может установить только врач.

Юрий АНИКИН,
кандидат биологических наук,
доцент.

Волгоград.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук

ЖАБА, КОТОРАЯ ДУШИТ ГРУДЬ

В чем, в чем, а в образности выражений старым врачам отказать никак нельзя. Чего только стоят такие перлы докторского красноречия, как симптом кровавой росы при псориазе, пляска святого Витта при хорее или белая горячка, грозящая иным любителям зеленого змия... Грудная жаба – старинное прозвание недуга, который хорошо известен многим нашим современникам под прозаическим термином «стенокардия». В переводе с греческого это слово означает узкий(stenos) и сердце(kardia). Так нынешние врачи именуют приступ интенсивных сжимающих или давящих загрудинных болей, отдающих в левое плечо, лопатку, руку, нижнюю челюсть. Нередко больные при этом жалуются, что грудную клетку опоясал железный обруч, мешающий дышать; другие говорят, что чувствуют огромную тяжесть, словно на грудь опустился непомерный груз.

РАЗНЫЕ МАСКИ СТЕНОКАРДИИ

Стенокардия, по сути, служит первым звонком, сигнализирующим о неблагополучии коронарного кровообращения. Причина – в резком ухудшении кровоснабжения миокарда, вызванного спазмом коронарных сосудов или их сужением.

Раньше терапевты говорили о двух видах грудной жабы, которые именовали в зависимости от их клинической картины стенокардией напряжения и стенокардией покоя. Первая, по мнению докторов, провоцировалась физическими или психоэмоциональными нагрузками, вызывающими спазм сосудов сердца. Стенокардия покоя, при которой болевой приступ развивался без всякой видимой причины, а подчас и во время сна, считалась заболеванием намного более серьезным, грозящим тяжелыми осложнениями, вплоть до инфаркта.

С течением времени и совершенствованием медицинских знаний терминология, классификация, а главное, лечение грудной жабы значительно менялись. Стено-

кардия напряжения, приступ которой можно не только заранее предсказать, но и предупредить приемом лекарств, стала называться стабильной. Стенокардия покоя, возникающая неожиданно, в состоянии расслабленности, сна или незначительной физической нагрузки, получила наименование нестабильной.

Сегодня большинство врачей придерживается следующей классификации стенокардии, основанной на особенностях ее течения.

А. Впервые возникшая стенокардия. К этой форме условно относят стенокардию в течение месяца с момента возникновения первого приступа. При этом первый приступ может оказаться единственным либо на протяжении месяца приступы повторяются, и к исходу месяца стенокардию уже можно оценить как стабильную или прогрессирующую.

Б. Стабильная стенокардия. Она характеризуется периодическим возникновением болевых приступов при конкретных условиях, в частности, при определенном уровне физической нагрузки, в зависимости от которого выделяют четыре функциональных класса стабильной стенокардии: I класс — приступы возникают только при чрезвычайной физической нагрузке и быстро проходят самостоятельно после ее прекращения; II класс — приступы возникают при обычной для больного нагрузке (например, при ходьбе по ровному месту на расстояние более 500 м, при спокойном подъеме по лестнице более чем на один этаж) или провоцируются выраженным психоэмоциональным напряжением; вероятность приступов увеличивается утром, в холодную ветреную погоду; боль нередко купируется только приемом нитроглицерина; III класс — приступы провоцируются даже незначительной физической нагрузкой, боль появляется при спокойной ходьбе по ровному месту на расстояние, не превышающее 500 м, при медленном подъеме на один этаж; IV класс — приступы возникают при минимальных физических нагрузках (вставание со стула, наклон туловища при надевании обуви, медленная ходьба по ровному месту на расстоя-

ние до 100 м), а также в покое (особенно ночью), иногда при переходе больного из вертикального положения в горизонтальное (что связано с кратковременным повышением работы сердца из-за увеличения венозного притока).

В. Прогрессирующая стенокардия. Характеризуется учащением, удлинением и увеличением интенсивности болевых приступов (часто с существенным снижением эффективности нитроглицерина), относительно быстрым переходом стенокардии в более высокий функциональный класс. Прогрессирующая стенокардия не всегда, хотя и часто, завершается развитием инфаркта миокарда, поэтому обозначать ее как «предынфарктное состояние» неправомерно.

Г. Спонтанная, или особая, стенокардия (обозначается иногда как вариантная стенокардия). Характеризуется возникновением болевых сердечных приступов без видимой связи с какими-либо внешними провоцирующими факторами; приступы протекают тяжелее и более длительны, чем при стабильной стенокардии, они более устойчивы к действию нитроглицерина.

Впервые возникшую и прогрессирующую форму грудной жабы многие кардиологи объединяют в одну клиническую группу, обозначаемую как нестабильная стенокардия. Для такого объединения есть определенные основания, поскольку течение впервые возникшей стенокардии нередко может завершаться инфарктом миокарда.

КОГДА БОЛИТ СЕРДЦЕ

В начале заболевания «стандартный» болевой приступ обычно возникает во время физической нагрузки и, как правило, проходит спустя две-три минуты после ее прекращения. Продолжительность тяжелого приступа может достигать 20–30 минут. Если его не удается снять, то существует реальная опасность развития необратимых некротических изменений ткани миокарда – инфаркта.

Чаще всего боль во время приступа локализуется на уровне верхней трети грудины или несколько левее. Больные определяют боль как давящую, ломящую, распирающую или жгучую. При этом ее интенсивность бывает различной: от трудноперенесимой до едва выраженной, сравнимой с ощущением дискомфорта. Нередко боль отдает (иррадиирует) в левое плечо, руку, шею, нижнюю челюсть, межлопаточное пространство, лопатку. Приступ начинается неожиданно для больного, и он невольно замирает на месте. При тяжелом приступе могут наблюдаться бледность лица, потливость, тахикардия, некоторое повышение или снижение артериального давления, расширение зрачков.

Кроме типичных форм встречаются так называемые аритмический и астматический эквиваленты стенокардии, чаще наблюдающиеся у больных после инфаркта миокарда. При аритмическом эквиваленте возникает нарушение сердечного ритма; при астматическом эквиваленте появляется одышка или удушье. Следует отметить, что при этом боль в области сердца может отсутствовать.

Диагноз стенокардия устанавливают на основании жалоб больного, соответствующей клинической картины и данных электрокардиограммы, снятой во время приступа или в ходе специального исследования, когда пациенту дается дозированная физическая нагрузка. Это исследование больные называют «велосипедом», а врачи — «велоэргометрической пробой с дозируемой ступенчато возрастающей нагрузкой».

«КОРОЛЬ» ЛЕКАРСТВ

Снизить потребность сердца в кислороде можно различными путями. Например, расширением периферических сосудов – артерий и вен. Или уменьшением силы и частоты сердечных сокращений.

Для лечения стабильной стенокардии медики обладают широким арсеналом медикаментозных средств, относящихся к различным химическим и фармаколо-

гическим группам, но наибольшее распространение нашли препараты трех групп: нитраты и нитриты, блокаторы бета-адренорецепторов и так называемые антагонисты ионов кальция. Из нитратов для предупреждения приступов стенокардии наиболее широко используются лекарственные формы нитроглицерина и его производных пролонгированного действия, такие как сустак, нитронг, сустанит, нитромак и другие, обеспечивающие постоянную концентрацию нитроглицерина в крови благодаря медленному всасыванию.

В организме человека нитроглицерин легко всасывается слизистыми оболочками и кожей. В желудке он не разлагается, но менее эффективен при этом способе введения, чем при всасывании через слизистую оболочку рта. Поэтому таблетки нитроглицерина необходимо помещать под язык до полного рассасывания. Нитроглицерин быстро вызывает расширение коронарных сосудов, и боль проходит. Не так давно некоторые врачи считали эффективность нитроглицерина слишком кратковременной, чтобы этот препарат мог всерьез помогать больным. Но, не устраняя причин стенокардии, нитроглицерин позволяет больному благополучно перенести 20—30 приступов. Этого времени бывает достаточно для развития коллатералей — обходных коронарных сосудов, доставляющих кровь в миокард.

Знаменитый терапевт профессор Б.Е. Вотчал с уважением называл нитроглицерин «королем лекарств для сердечников», считая, что этот препарат спас десятки тысяч больных стенокардией.

Наиболее удобна и эффективна таблетированная форма нитроглицерина, ее действие достигает максимума уже через 1—1,5 минуты после приема под язык. Если прием одной таблетки нитроглицерина не купировал боли, через 2—3 минуты нужно принять вторую таблетку. При этом крайне желательно, чтобы больной находился в лежачем положении, чтобы избежать резкого снижения артериального давления (ортостатической артериальной гипотензии).

Как и другие медикаментозные препараты, нитроглицерин имеет и свои побочные действия. И одно из первых — головная боль, которая может быть достаточно интенсивной. К счастью, никаких серьезных последствий это неприятное ощущение не имеет, и вскоре головная боль самостоятельно проходит. Предупредить осложнение можно, подобрав индивидуальную дозу нитроглицерина. Для этого начните прием с минимальной дозы, оказывающей положительный эффект. Если все-таки головная боль после приема нитроглицерина становится чрезмерной, постарайтесь всегда иметь при себе некоторый запас кусочков сахара, каждый из которых смочен 6—8 каплями 0,1%-ного раствора нитроглицерина в 3%-ном спиртовом растворе ментола (капли Вотчала), и при появлении боли рассасывайте такой кусочек.

При прогрессирующей форме заболевания болевой приступ стараются купировать всеми доступными средствами. Не дожидаясь усиления боли, необходимо немедленно принять под язык таблетку нитроглицерина и, если этого недостаточно, нужно принять еще 2—3 таблетки с интервалами между приемами каждой около двух минут. Общая суточная доза нитроглицерина не ограничивается.

Для купирования сердечного приступа применяют и другие препараты того же ряда, что и нитроглицерин: нитросорбид, изодинит-ретард, сустак-форте, эринит (нитропентон). Дозы этих препаратов колеблются в широких пределах, их подбирают с учетом клинической эффективности (например, суточная доза сустака-форте может достигать 8—10 таблеток).

Нитросорбид рекомендуют принимать не реже четырех раз в день (10—80 мг на прием), а изодинит-ретард достаточно принимать два раза в сутки; предложена также пленка для аппликации на десну (динитросорбилонг), которую сменяют три раза в день. Очень важно, что препараты изосорбида динитрата всасываются в кровь, минуя печеночный барьер, и привыкание к ним развивается значительно медленнее, чем к

препаратам нитроглицерина. Эффективность эринита, назначаемого по 10—20 мг четыре раза в день, ниже, чем у других нитропрепаратов. Близок к нитропрепаратам по фармакологическому действию и в ряде случаев заменяет их молсидомин, который назначают внутрь по 1—4 мг три-четыре раза в день.

Основной недостаток всех препаратов нитроглицеринового «семейства» — постепенное снижение их эффективности при длительном применении. Меньше вызывают такое привыкание лекарственные формы для аппликации на кожу — различные нитромази, нитропластыри, накладываемые на кожу или десну (тринитролонг).

АРСЕНАЛ ПРЕПАРАТОВ

Нередко в аптеках пожилые люди хотят купить «лекарства от сердца» — так они называют средства, помогающие при сердечных приступах. Сегодня арсенал препаратов для борьбы со стенокардией достаточно широк. Рассмотрим некоторые средства для борьбы с этим, увы, очень распространенным недугом.

Весьма эффективны для лечения стенокардии бета-адреноблокаторы, снижающие потребность миокарда в кислороде и повышающие стойкость больных к физической нагрузке. Очень важны для лечения больных стенокардией и такие свойства бета-адреноблокаторов, как их противоаритмическое действие, способность во многих случаях снижать повышенное артериальное давление. Наиболее широко применяется анаприлин (пропранолол, индерал, обзидан) в дозах от 10 до 40 мг четыре — шесть раз в день. При стенокардии напряжения II—III функционального класса можно ограничиться тремя дневными приемами. Несколько уступает анаприлину по эффективности окспренолол (тразикор); вместе с тем он медленнее выводится из организма, поэтому принимать его можно три или даже два раза в сутки (по 20—80 мг на прием). И анаприлин, и окспренолол противопоказаны при бронхиальной астме, об-

литерирующих и ангионевротических заболеваниях сосудов конечностей (атеросклероз, эндартериит, болезнь Рейно.). При подобных сопутствующих заболеваниях следует применять талинолол (корданум), метопролол (спесикор), атенолол. Наибольшей продолжительностью действия обладает атенолол (0,05—0,1 г препарата достаточно принимать один раз в сутки), несколько менее длительно действует метопролол (по 0,025—0,1 г два раза в сутки); талинолол необходимо принимать по 0,05—0,1 г не менее трех раз в сутки. Если перечисленные препараты вызывают выраженную брадикардию (урежение сердечных сокращений), целесообразно испробовать прием бета-адреноблокаторов, например пиндолол (вискен), который может увеличивать темп сердечных сокращений.

Лечение всеми бета-адреноблокаторами, особенно в первое время, необходимо проводить под контролем артериального давления, пульса и ЭКГ. Крайне важно знать, что внезапная отмена бета-адреноблокаторов может вызвать резкое обострение стенокардии и даже развитие инфаркта миокарда, поэтому при необходимости их отмены дозу препарата уменьшают постепенно, одновременно дополняя лекарственную терапию средствами из других групп.

Из лекарственных средств, относящихся к группе антагонистов кальция, чаще всего применяют верапамил (изоптин, финоптин) и фенигидин (нифедипин, коринфар). Верапамил обладает умеренной противоаритмической активностью и предпочтителен при сочетании стенокардии с аритмией сердца. Его назначают в дозе 80—120 мг три-четыре раза в сутки, а через два-три месяца после начала лечения дозу постепенно уменьшают, доводя ее до 160—120 г в сутки. Фенигидин является средством выбора в лечении спонтанной стенокардии, при которой нитропрепараты менее эффективны, а назначение бета-адреноблокаторов нежелательно из-за возможного их способствования развитию ангиоспазма. Фенигидин назначают в дозе 10—30 мг три-четыре раза в сутки, но переходить к высоким

дозам следует осторожно, потому что у некоторых больных этот препарат вызывает ощущение резкого прилива жара к лицу, обильный пот и сердцебиение.

ПОЛЕЗНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Любую болезнь легче предупредить, чем излечить... Эта мудрость полностью применима и к стенокардии. Конечно, полностью исключить вероятность возникновения этого тяжелого недуга вряд ли возможно, но повысить шансы на долголетнюю здоровую и полноценную жизнь вполне в ваших силах.

Для начала неплохо определить уровень «изношенности» сердца — сделать ЭКГ, определить уровень холестерина в крови, посоветоваться с опытным кардиологом и только затем приступать к физическим упражнениям.

Наиболее полезны упражнения, при которых происходят ритмические сокращения больших групп мышц. Это быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, плавание. Достаточную нагрузку обеспечивает энергичная пятикилометровая прогулка продолжительностью 40–50 минут.

Людям с малоподвижным образом жизни, пожилым лучше начинать с ходьбы или с ежедневных подъемов пешком по лестнице, постепенно увеличивая нагрузку. Например, в возрасте 50 лет ходьбу следует начинать с дистанции два-три километра, постепенно наращивая темп и длительность движения.

Самое главное условие занятий — систематичность. Перерыв в одну-две недели ведет к полному исчезновению оздоровительного эффекта. Поэтому важно продолжать занятия в любых условиях, в любой сезон, в любую погоду.

Подъем по лестнице — серьезный экзамен, и ни в коем случае нельзя пытаться немедленно взбежать на шестой или восьмой этаж. Самый простой показатель работы вашего сердца — пульс. Его частота и ритм позволяют достаточно точно судить о нагрузке, кото-

рую испытывает сердце. Частота пульса при физической нагрузке не должна превышать 20–30 ударов в минуту по сравнению с его частотой в состоянии покоя. Разумеется, никакая схема не может заменить индивидуального подхода к выбору физических нагрузок людям, страдающим стенокардией. Поэтому не стесняйтесь обращаться к врачу.

Качественное изменение состава диеты имеет важное значение в профилактике стенокардии. Лучше воздержаться от жирной мясной пищи. Компенсируйте эту потерю овощными салатами, фруктами, яблоками, несоленой рыбой. А вот об острых, перченых, соленых блюдах постарайтесь забыть. Весьма полезны курага, бананы, абрикосы, персики, черника, вишня, малина, капуста, печеный картофель, рис – продукты, богатые калием.

Разрешается перец, лук, горчица, хрен, кориандр, укроп, тмин. Помидоры, огурцы, молоко, различные фруктовые и овощные соки всегда должны быть желанными гостями в вашем рационе. Отварное мясо, рыбу, дичь лучше есть не чаще трех раз в неделю.

Несколько простых советов помогут правильно сформировать вашу диету.

Покупайте только постное мясо, содержащее не более 15 процентов жира.

Удаляйте весь видимый жир с мяса перед приготовлением, во время приготовления в духовке поместите мясо после подрумянивания на решетку, чтобы с него стек лишний жир.

Чтобы приготовить подливку без жира, размешайте столовую ложку кукурузного крахмала в чашке теплого мясного бульона, затем разогрейте оставшийся бульон, медленно добавляя в него полученную жидкость. Нагревайте до тех пор, пока бульон не загустеет.

Для яичницы или омлета используйте не более одного яйца на порцию. Если вы хотите увеличить порцию, применяйте для этого яичный белок.

Старайтесь сохранить натуральные вещества в

продуктах. Для этого заворачивайте их перед приготовлением в пищевую фольгу или большие листья салата или капусты.

Готовьте овощи таким образом, чтобы они стали мягкими и рассыпчатыми. Переваренные овощи теряют значительную часть питательных веществ и вкус.

Вместо покупных фруктовых йогуртов добавляйте в кефир с низким содержанием жира очищенные кусочки свежих фруктов.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Кроме многочисленных лекарственных препаратов, продаваемых в аптеках за весьма немалые деньги, существует немало проверенных средств против грудной жабы, которые растут на лугах и огородных грядках и были известны еще нашим бабушкам и дедушкам.

Настой травы омелы белой. Один стакан выпивают в течение дня глотками. Длительность лечения – три-четыре недели. В качестве поддерживающей терапии настой травы омелы белой принимают по одной столовой ложке два-три раза в день.

Настой сушеных плодов боярышника (10 г на 100 мл воды кипятят 10–15 минут) принимают по 0,5 стакана два раза в день. Настойку боярышника назначают по 20–40 капель три раза в день до еды.

Ромашка аптечная. Белые лепестки заваривают из расчета 1 ст. ложка на 0,5 л кипятка и пьют три раза в день по 0,5 стакана в теплом виде, добавляя по 1 ст. ложке меда на два стакана.

Чеснок. 300 г вымытого и очищенного чеснока положить в пол-литровую бутылку и залить спиртом. Настаивать в течение трех недель и принимать ежедневно по 20 капель в 0,5 стакана молока.

Шалфей. 90 г свежего шалфея, 800 мл водки и 400 мл кипяченой воды настаивать 40 дней на свету в закрытой стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. ложке перед едой.

Лекарственные сборы:

1. Трава сущеницы болотной 15,0 г; донника лекарственного 20,0; хвоща полевого 20,0; астрагала шерстистоцветкового 20,0. Одну ст. ложку настоя принимать два раза в день.

2. Цветки боярышника 15,0 г; трава хвоща полевого 15,0; трава омелы белой 15,0; листья барвинка малого 15,0; трава тысячелистника 30,0. Стакан настоя принимать глотками в течение дня.

3. Мята перечная (листья) 20,0 г; полынь горькая (трава) 20,0; фенхель обыкновенный (плоды) 20,0; липа сердцевидная (цветки) 20,0; крушина ольховидная (кора) 20,0. Принимать по одному стакану утром.

4. Шлемник байкальский (корни) 20,0 г; пустырник обыкновенный (трава) 15,0; мята перечная (трава) 10,0; сушеница болотная (трава) 15,0; шиповник коричный (плоды) 15,0; почечный чай (трава) 15,0; ромашка аптечная (цветки) 10,0. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана три раза в день.

5. Рябина черноплодная (плоды) 15,0 г; морковь посевная (плоды) 10,0; фенхель обыкновенный (плоды) 10,0; валериана лекарственная (корень) 15,0; хвощ полевой (трава) 10,0; василек синий (трава) 10,0; боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0; шлемник байкальский (корни) 15,0. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана три раза в день.

Широко применяется в профилактике стенокардии и других сердечно-сосудистых заболеваний настойка пустырника, которую назначают по 30–40 капель в рюмке воды три раза в день.

Врачи-травники рекомендуют делать теплые ножные или общие лечебные ванны из настоя следующих трав: сушеницы болотной, душицы, березы, цветков липы, шалфея, чабреца и шишек хмеля по 10 г каждого ингредиента на две ванны. Все указанные растения заваривать 3 л кипятка, парить 2–3 часа, процедить в наполненную водой ванну (область сердца не должна быть покрыта водой). Ванну принимать от 5 до 15 минут после гигиенического душа.

ВЕНА – ПОНЯТИЕ РАСТЯЖИМОЕ

Эта беда знакома не только взрослым женщинам, но и совсем юным девушкам. Дело в том, что жизнь в условиях цивилизации ограничивает тренировку сосудов и мускулов ног до минимума. В городе просто негде походить босиком, особенно по траве или песку. А ведь это самая простая мера профилактики заболеваний ног. Бездействующая из-за постоянного сидячего положения или продолжительного стояния мышечная система не может обеспечить достаточного тонуса венозных стенок нижних конечностей. Начинает развиваться варикозное расширение вен. О том, что это за болезнь и как ее избежать, наш корреспондент беседует с врачом-флебологом, доктором медицинских наук, профессором Олегом Валерьевичем КУСТОВСКИМ.

– Олег Валерьевич, расскажите, пожалуйста, подробнее о варикозном расширении вен.

– Варикозная болезнь – это состояние, при котором периферические вены, обычно на поверхности мышц ног под кожей, становятся набухшими и извилистыми, приобретая вид вздутых синеватых полос. Говоря научным языком, это слабость венозной стенки или венозного клапана. В результате того, что венозная стенка теряет упругость, кровь застаивается в ниж-

них конечностях, и вены расширяются. Такое поражение вен может наблюдаться и в других частях тела, например, в области таза и живота, вдоль пищевода и голосовых складок, на руках и в области заднего прохода, где такие вены называются геморроидальными.

Этот недуг встречается преимущественно в развитых странах, где в той или иной степени им страдает до 35 процентов работающего населения. Он носит действительно массовый, можно сказать, эпидемический характер. Заболевание может возникать в любом возрасте, но, как правило, начинается между 25 и 45 годами. В последнее время отмечено омоложение заболевания: более 80 процентов больных – люди до пятидесяти лет.

Все чаще встречаются запущенные случаи заболевания – открытые рецидивирующие язвы, тромбы. Тромбофлебит возникает в результате того, что кровь застаивается и в ней образуются тромбы, которые закупоривают мелкие вены. Как следствие этого – снижение трудоспособности, инвалидность и даже смерть. Трагедия, как правило, случается, если тромб достигает сердца или легких.

Предвестником заболевания становится тяжесть, чувство усталости, боль в ногах, иногда даже отек стоп.

Согласно самой современной классификации, варикоз проходит в своем развитии шесть стадий.

Первая стадия характеризуется появлением видимых мелких венок, сеточек. В этот период больного могут беспокоить ночные икроножные судороги.

Во втором периоде различаются видимые изменения – расширенные вены.

Третья стадия – стадия отеков на ногах, не проходящих после отдыха.

В четвертый период возникает липодерматосклероз, при котором голени приобретают темно-коричневый оттенок.

Пятый период – очень запущенный варикоз. Для него характерны явления так называемой предъязвы или зажившей язвы.

Шестой — развитие стойкой язвы, обычно в области голеней.

— Каковы причины появления болезненных симптомов?

— Факторов, приводящих к развитию варикозного расширения вен, множество. Кровь течет по венам не только за счет работы сердца, но и под влиянием сокращений мышц, окружающих эти сосуды. В венах имеются клапаны, обеспечивающие ток крови только в одном направлении. При длительном стоянии действие ножных мышц, вызывающее сжатие вен и тем самым способствующее движению крови вверх против силы тяжести, прекращается, и венозный кровоток обеспечивается лишь одной насосной функцией сердца. При чрезмерной нагрузке на венозные клапаны, создающей возможность обратного тока крови, или при ослаблении венозных стенок в венах возрастает давление, вследствие чего они растягиваются и приобретают извитую форму. Таким образом, частые периоды длительного стояния (как того требуют некоторые профессии) могут вызывать недостаточность венозных клапанов или ослабление стенок вен.

Прежде всего необходимо обратить внимание на наследственность, ведь к варикозному расширению вен существует определенная предрасположенность, которая, как правило, бывает врожденной. Если один из родителей страдает варикозом, то вероятность развития заболевания достигает 50 процентов. Если варикозом страдают и отец, и мать, риск возникновения недуга у детей увеличивается до 80 процентов.

Варикоз — это не только расширение вен на ногах, которое всего лишь «видимая» сторона болезни. Варикоз — системное заболевание, связанное с патологией всей соединительной ткани организма. Люди, подверженные этой патологии, страдают обычно заболеваниями суставов (деформирующие остеоартрозы), остеохондрозами, грыжами, геморроем.

Второй фактор риска — женский пол. Женщины страдают этим недугом чаще мужчин в пять раз! Веро-

ятность, что варикоз начнет прогрессировать, увеличивается при беременности. У 2/3 рожавших женщин появляются телеангиоэктазии — большие сосудистые «звездочки». Это связано с тем, что во время беременности будущая мама прибавляет в весе, матка давит на вены, нарушается венозный отток — и все это увеличивает давление в венах ног. Кроме того, в организме женщины в этот период вырабатываются гормоны, которые должны, размягчая соединительную ткань, подготовить родовые пути к рождению ребенка. Но эти же самые гормоны размягчают и другие соединительные ткани организма.

«Заработать» варикозное расширение вен могут люди, чьи профессии связаны с большими физическими нагрузками, подъемом тяжестей, долгим стоянием на одном месте. Хотя те, кто в течение дня сидит за компьютером, тоже находятся не в лучшей ситуации. Им в течение дня рекомендуется время от времени вставать и ходить по пять-семь минут.

Наиболее обширная группа риска, признают врачи, — это курильщики. Курение может привести к спазмам сосудов и даже тромбозу.

Недостаточность клапанов и потеря упругости стенок бывает также следствием врожденных или приобретенных деформаций клапанов и замедления венозного кровотока.

— Какие существуют современные методы лечения?

— На ранних стадиях, когда быстрее достигается эффект от воздействия лекарства, можно обойтись без оперативного вмешательства. Существует много эффективных препаратов. Раньше возлагали надежды на лечение рутином, троксевазином. Сейчас пришли к выводу, что эта терапия малоэффективна. Препараты, в состав которых входит экстракт каштана конского или лесного ореха, тоже лишь незначительно улучшают состояние вен. Препарат «Венза» может дать положительный эффект только на начальных стадиях заболевания, но и в этом случае нет гарантии стабильной ремиссии.

Главное — не рисковать и не назначать лекарство самому себе. Дело в том, что и диагноз, и стадию достоверно определить может лишь специалист. Есть случаи, когда люди много лет считают, что у них отеки от варикоза или тромбофлебита, а оказывается, что эти симптомы — проявление заболеваний сердца, почек, суставов. Кроме того, у каждого препарата есть противопоказания и побочные действия. Некоторые лекарства флебологи назначают с особыми ограничениями, поскольку они могут вызвать аллергическую реакцию.

Существует большое количество физиопроцедур, эффективных при варикозной болезни, например, лазеротерапия, магнитотерапия и другие.

В тяжелых случаях или по косметическим соображениям варикозно расширенные вены удаляют. Для этого обычно проводят либо склеротерапию, либо хирургическую операцию. В первом случае в вену вводят склерозирующие (приводящие к отвердению) растворы, что вызывает разрастание фиброзной ткани, целиком заполняющей просвет сосуда. Вена постепенно превращается в фиброзный шнур, и через несколько месяцев от нее ничего не остается. Операция сводится к перевязке (во избежание кровотечения) верхнего и нижнего концов расширенной вены и ее ветвей, освобождению ее от окружающих тканей и вытягиванию через нижний разрез с помощью гибкой проволоки.

— Существуют ли какие-нибудь меры профилактики, позволяющие избежать появления и развития заболевания?

— Конечно, такие способы есть и они весьма эффективны. Чтобы избежать патологического течения болезни, необходимо стимулировать циркуляцию крови. Прежде всего нужно повысить тонус венозных стенок, чтобы они не расширялись еще больше, и другие клапаны не утрачивали свою перекрывающую способность. Предотвратить развитие варикозного расширения вен своими силами достаточно просто. При малей-

ших подозрениях на начало заболевания или даже без таковых нужно проводить регулярные профилактические мероприятия.

Ежедневно утром следует обливать ноги до уровня колен или бедер холодной водой, если есть возможность, походить босиком по воде. При водных процедурах следует учесть, что обливание холодной водой следует проводить только в том случае, если и тело, и нижние конечности теплые. Чем холоднее вода, тем короче должна быть процедура.

В вечернее время следует совершать хотя бы получасовую пешую прогулку, по возможности по почве с естественной растительностью (по лугу, парку или лесу).

Необходимо исключить долгое стояние, если же это невозможно по роду деятельности, то в течение дня необходимо получасовое компенсирующее движение на свежем воздухе. Также нельзя забывать о хорошо подобранной удобной обуви.

Помните, что избыточный вес и гиподинамия еще больше усугубляют предрасположенность к расширению вен.

У женщины, ожидающей ребенка, ноги подвергаются особой нагрузке Будущей матери необходимо как можно раньше начинать следить за состоянием своих ног.

Все врачи очень рекомендуют плавание, пока это позволяет состояние здоровья будущей мамы.

Вечером следует осторожно поглаживать ноги, производя от восьми до десяти поглаживаний по направлению к сердцу мягким прикосновением ладоней. Это оказывает благоприятное воздействие против застоя, но все же никоим образом не может заменить вечерней прогулки. Поглаживание не должно причинять неприятных ощущений, так как боли являются признаком возникновения воспаления, при котором нельзя не только массировать, но даже поглаживать ноги! Соблюдение этих простых, но очень действенных методов профилактики позволит вам родить здорового малыша и радоваться новой жизни.

И еще несколько советов и простых упражнений на каждый день.

• Если на работе вы сидите часами, старайтесь не скрещивать ноги, а время от времени кладите их на стол и сидите так минуты три.

• Спите, подложив подушечку не под голову, а под ноги.

• Избегайте сауны и слишком горячей ванны.

• Ежедневно массируйте ноги, начиная с подошвы и поднимаясь к бедрам.

• Откажитесь от туфель на каблуках. Каблуки выше пяти сантиметров — тоже фактор риска.

• Если ноги отекают, отдыхая, кладите их на стул, подложив под пятки (не под голень!) валик из свернутого одеяла. При судорогах необходимо встать и немного походить. Не надо тереть мышцу.

• Избегайте продолжительного (дольше 40 минут) пребывания на солнце. В крайнем случае употребляйте защитный крем.

• Поддерживайте правильный режим питания. Избегайте жиров, даже растительных. Ешьте продукты с высоким содержанием витаминов Е, Р и С (морковь, шпинат, апельсины, виноград, черника). Из мяса ешьте только белое мясо индейки и куриное белое мясо, ограничьте яйца. В идеале паровая кухня. Пейте не менее 1,5 л жидкости в день.

• Поза «березка» и стойка на голове благоприятны для всех сосудов. Только надо посоветоваться с врачом и узнать, нет ли у вас противопоказаний. Стоять «на голове» нельзя людям с грубыми патологиями сердечно-сосудистой системы, высоким давлением, аневризмой сосудов головного мозга, тяжелыми заболеваниями позвоночника. Поза «березка» — стойка на плечах — безопаснее стояния на голове. Полезно и эффективно упражнение «велосипед».

Беседу вела
Дина МОСКВИЧЕВА.

НЕ БЫВАЕТ ОТИТА БЕЗ РИНИТА

Об особенностях протекания отита у взрослых и детей, а также о причинах его возникновения рассказывает доктор медицинских наук, профессор Василий Федорович АНТОНИВ.

СИМПТОМЫ

Отит начинается с острых болей в ухе, ощущений заложенности, понижения слуха. Боль постепенно нарастает и отдает в теменно-височную или затылочную область, иногда в зубы, усиливается при повышении давления в барабанной полости (сморкание, глотание, чихание, кашель). Часто его возникновение сопровождается повышением температуры. Все эти проявления заболевания лишают человека аппетита и сна. Это так называемая катаральная стадия гнойного среднего отита. Боль возникает потому, что отек слизистой оболочки и скапливающиеся в среднем ухе при воспалении слизь или гной оказывают давление на нервные окончания, которых особенно много на барабанной перепонке.

Если в этот момент не оказать лечебного воздействия, отит переходит в следующую гнойную стадию.

Любой гнойный процесс имеет свойство прорываться, так как выработка гноя идет при воспалении достаточно долго. В зависимости от степени воспаления из слухового прохода может выделяться слизь, гной, сукровица или смешанное отделяемое.

Однако прорыв гноя не всегда происходит наружу.

В ряде случаев воспаление переходит на костную ткань и сосцевидный отросток. Развивается мастоидит, который требует более серьезного врачебного вмешательства. Поэтому, если сохраняется и нарастает чувство боли в ухе, врач-оториноларинголог, как правило, выполняет разрез барабанной перепонки — парацентез. Это позволяет выпустить из среднего уха гной наружу, предотвратив тем самым развитие осложнений от прорыва гноя в другие области.

После произвольного или выполненного врачом прорыва барабанной перепонки воспалительный процесс начинает стихать, и состояние больного улучшается.

Надо помнить, что острый средний отит, как и любое иное воспалительное заболевание, протекает в течение 30 дней. И то, что ухо перестало болеть спустя день или два после начала терапии, отнюдь не означает полного выздоровления. Поэтому прекращать лечение, как только стихнут острые явления, ни в коем случае нельзя. До 30 процентов пациентов, страдающих тугоухостью, в свое время перенесли безболевые формы отитов. Так происходит, когда на первый план выходят другие симптомы болезни — высокая температура, озноб, бред, головная боль.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Вы считаете, что насморк не опасен, и не придаете его лечению должного значения? Совершенно напрасно. Чаще всего, именно заболевания носоглотки провоцируют распространение инфекции в область среднего уха и вызывают отит. Это происходит потому, что для нормальной работы структур среднего уха нос должен дышать свободно. При затруднении носового дыхания не происходит нормального оттока из среднего уха, и создаются благоприятные условия для развития инфекционного воспаления. Неправильное сморкание (через обе ноздри, а не каждой поочередно), чихание, кашель повышают давление в носоглотке, вследствие чего инфицированная слизь попадает в среднее ухо.

Второй самой частой причиной возникновения отита считается переохлаждение. В начале весны ослаб-

ленный авитаминозом организм не готов справляться с инфекциями, и любой вирус может свалить с ног на несколько недель.

Медицинская практика показывает, что количество больных повышается также в летний период. Связано это с тем, что люди начинают купаться, и при нырянии грязная, содержащая бактерии вода попадает в слуховые проходы и вызывает воспалительный процесс.

У детей острые гнойные средние отиты развиваются очень быстро, порой даже молниеносно. Поэтому гноетечение у них может возникать уже в первые сутки с начала заболевания. У грудничков причиной отита может стать попадание смеси или грудного молока через слуховую трубу в среднее ухо. Это происходит потому, что ребенка, как правило, кормят в лежачем положении. Случается, что родители случайно травмируют барабанную перепонку ребенка, что и становится причиной инфицирования.

ЛЕЧЕНИЕ

При появлении малейших симптомов отита нужно обязательно обратиться к врачу-оториноларингологу, поскольку при отсутствии или проведении неадекватного лечения возможно развитие осложнений – менингита, мастоидита, тугоухости.

При сильной боли и гнойном развитии отита врач назначает антибиотики внутримышечно. Курс длится не меньше 5-7 дней. Кроме того, для местного лечения назначают закапывание антибактериальных и бактерицидных средств в ухо (диоксидин, левомицетиновый спирт, ципромед и др.).

Обязательным считается применение сосудосуживающих капель (нафтизин, галазолин, санорин, адреналин) в нос для снятия отека слизистой оболочки полости носа и носоглотки. Причем при отитах это имеет свои особенности. Нужно лечь на спину, повернуть голову в сторону на 45 градусов, закапать капли в ниже расположенную половину носа и оставаться в таком положении как минимум 5-10 минут, затем нужно повторить процедуру с другой половиной носа.

Одно из условий эффективной терапии — удаление гноя или слизи из слухового прохода. Для очищения слухового прохода лучше использовать ватные жгутики, сухие или смоченные 3 %-ным раствором перекиси водорода или 0,9 %-ным раствором хлорида натрия.

Очень распространено лечение с помощью прогревающих процедур. Обычно используют сухое тепло, спиртовые капли, компрессы. Однако такое лечение возможно только в первые часы заболевания, до начала гноетечения из уха. Тем более ни в коем случае нельзя закапывать в ухо капли на спиртовой основе, так как ими можно сжечь слизистую оболочку.

Если врачом назначены тепловые процедуры на область уха, можно применять прогревание синей лампой (рефлектором), а также использовать полуспиртовые (спирт с водой 1:2 или 1:3) или водочные компрессы. Для проведения последних следует взять марлевую салфетку, квадратной или овальной формы, размер которой должен выходить за пределы ушной раковины на 1,5-2 см. Посередине салфетки делается разрез, через который «продевается» ушная раковина. Салфетка в сухом виде «одевается» на ухо, поверх нее кладется валик из ваты, смоченный раствором, сверху также надевается квадрат из компрессной бумаги, а затем накладывается полиэтилен. Компресс следует держать, пока он оказывает тепловое воздействие, но не более 3-4 часов.

Если после прекращения гнойных выделений из уха и рубцевания барабанной перепонки слух остается пониженным, то врач обычно назначает продувание, пневматический массаж и УВЧ-терапию на область уха.

ПРОФИЛАКТИКА

Основная мера профилактики отита — борьба с простудами и хроническими инфекциями верхних дыхательных путей. Вылечить насморк проще, чем в течение месяца лечить гнойный отит. Для профилактики респираторных заболеваний следует ежедневно промывать нос и полоскать горло обычной водой комнатной температуры.

Важно научиться правильно сморкаться. Освобождать полость носа нужно поочередно, зажимая одну ноздрю и производя выдох через нос. Затем то же самое повторяют с другой ноздрей.

После посещения бассейна (особенно в холодное время года) или купания в море необходимо тщательно высушивать уши с помощью ватных тампонов.

Не используйте для удаления серы карандаши, спицы, скрепки и другие острые предметы. Ими можно повредить барабанную перепонку, что также способствует развитию отита. Очищение обычно проводится после промывания теплой водой с мылом. Ежедневно чистить уши не стоит, так можно убрать секрет, выделяемый ушными железами, чтобы защитить уши от проникновения наружной инфекции. Достаточно это делать один раз в неделю.

ОТИТ У ДЕТЕЙ

Чаще всего отитом болеют дети, поэтому очень важно научить ребенка правильно сморкаться, чтобы не допустить попадания инфекции из носоглотки в полость среднего уха. Объясните, что втягивать слизь в себя, шмыгать носом не только некрасиво, но и опасно: инфицированная слизь легко проникает в среднее ухо.

Немалую роль в профилактике отита играет правильное носовое дыхание. У детей оно часто нарушается из-за разрастания аденоидной ткани. Кроме того, прикрывая глоточное отверстие слуховой трубы, аденоиды нарушают кровообращение в ней, что тоже способствует развитию воспалительного процесса. Поэтому врачи и рекомендуют удалять аденоиды, особенно у ребенка, часто болеющего отитом.

Во время купания в открытых водоемах убедите ребенка не нырять. В ванной желательно следить за тем, чтобы воздух был такой же температуры, как и в остальных комнатах.

При лечении воспаления среднего уха у детей должны соблюдаться несколько принципиальных моментов. Во-первых, у малышей до двух лет, если у них нет указаний на аллергические реакции, в терапию должны

быть обязательно включены антибиотики. При использовании согревающих компрессов нужно помнить, что область спереди от ушной раковины греть нельзя — компресс должен располагаться сзади. Первые три-четыре слоя марли должны быть сухими, затем водочным раствором смачивается ватный валик, который укладывается за ушной раковиной, потом следует вощеная бумага и квадрат из полиэтилена. Достаточно плотной однослойной косынки или чепчика для фиксации компресса часа на два-три. Ни в коем случае не надо греть ухо круглые сутки, закутав ребенка в шерстяной платок или меховую шапку.

Следует помнить, что камфорный спирт, который часто применяют для компрессов, может вызвать сильные ожоги тонкой и нежной кожи тыльной стороны ушной раковины. Особенно это осложнение часто встречается у маленьких детей, когда под компрессом создается парниковый эффект. Поэтому лучше использовать полуспиртовой или водочный компресс. Причем желательно, чтобы водка не содержала большого количества сивушных масел, также вызывающих ожог кожи.

Борный спирт также довольно распространен в оториноларингологии. Однако надо помнить, что у ребенка до года он может вызвать судороги. Поэтому применять его у маленьких детей не рекомендуется. У взрослых борный спирт вызывает слущивание эпителия на барабанной перепонке, «маскирует» поврежденные участки и барабанную перепонку, что не позволяет врачу видеть динамику процесса. Поэтому лучше пользоваться левомицетиновым спиртом. Но если под рукой ничего нет, для согревающего компресса подойдет и настойка календулы, растительные масла и водочный раствор. Но пользоваться каплями можно, только пока из уха нет выделений. Значительно эффективнее применять ватные турундочки. Их делают в виде фитилька из сухой ваты. Аккуратно вставляют турунду в ухо, а затем на нее капают раствор или масло. В полости наружного уха вата может находиться в течение часа, создавая хороший согревающий эффект. В день следует делать три-четыре процедуры.

НЕ ЗАБУДЬТЕ ЗАГОТОВИТЬ ПЛОДЫ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА ОБЫКНОВЕННОГО

Октябрь – время созревания, а следовательно, сбора и заготовки плодов можжевельника обыкновенного, целебные свойства которого хорошо были известны уже в Древнем Египте.

Можжевельник, этот вечнозеленый кустарник высотой до 10 м семейства кипарисовых, широко распространен в европейской части России, в Сибири и на Кавказе, он культивируется так же, как декоративное и лекарственное растение. В лечебных целях используют не только ягоды, но и древесину и листья, а также эфирное масло, которое получают путем паровой перегонки можжевеловых ягод.

В плодах можжевельника содержится много сахаров (до 40%), главным образом глюкозы и фруктозы; обнаружены в них и эфирные масла (до 2 %), уксусная, яблочная и муравьиная кислоты; пектиновые, горькие, смолистые вещества, гликозиды, воск, инозит, желтый пигмент. Вот эти-то химические соединения и обусловливают целебное действие можжевельника.

Так, например, эфирное масло в пищеварительном тракте, раздражая слизистые оболочки, вызывает усиление перистальтики кишечника, а при проникновении в органы дыхания оно стимулирует секрецию желез, расположенных в бронхах, что способствует разжижению мокроты и ее лучшему отделению. Эфирное масло выделяется преимущественно через почки, умеренно раздражая их при этом, что способствует мочевыведению. Однако следует

помнить, что в больших дозах эфирное масло вызывает сильное раздражение почек, поэтому при заболеваниях паренхимы почек его применять нельзя; передозировка эфирного масла можжевельника может привести и к уменьшению секреции бронхиальных желез.

А вот противомикробное действие эфирного масла можжевельника находится в прямой зависимости от его дозы: чем она выше, тем надежнее будет результат. Наружно можжевеловое масло втирают при ревматических болях в суставах и мышцах.

Плоды можжевельника широко используют в комплексе с другими растительными средствами при хронических заболеваниях дыхательных путей (трахеит, ларингит, бронхит) для разжижения мокроты и улучшения ее отхаркивания. Применяются они и для возбуждения аппетита, усиления желчеобразования, улучшения пищеварения и моторики кишечника. Их используют при гастроэнтеритах, гепатитах, связанных с застоем желчи, при наклонности к образованию камней в желчном пузыре.

Плоды можжевельника, как правило, входят в состав различных сборов и лечебных чаев (мочегонные сборы № 2, 3, 4, 6). Однако плоды можжевельника противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях почек (нефрит, нефрозонефрит).

Препараты можжевельника в качестве мочегонного средства эффективны при отеках, связанных с почечной недостаточностью и нарушением кровообращения. Как дезинфицирующие средства, они рекомендуются при хронических пиелитах и циститах, мочекаменной болезни. Однако их нельзя применять длительное время, через месяц нужно сделать на такой же срок перерыв.

А теперь о том, как подготовить препараты можжевельника.

Настой плодов можжевельника готовят так: 10 г (1 ст. ложку) измельченного сырья поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл (1 стаканом) горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагреть в кипящей воде (водяной бане) 15 мин., затем охладить при комнатной температуре в течение 45 мин., процедить, оставшееся сырье

отжать, а объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. (Хранить в прохладном месте не более двух суток.) Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды.

Для наружного применения с целью ускорения медленно заживающих ран и лечения некоторых кожных заболеваний (чесотка, лишай, различные сыпи) применяют отвар древесины можжевельника (из расчета 50 г сырья на 1 л воды).

При параличах рекомендуется следующий состав: эфирное масло можжевельника — 2 г, ментол — 1 г, эфирное масло скипидара — 20 г, спирт 90%-ный — 120 г.

В качестве тонизирующего средства можно использовать и можжевеловое вино — «целебный джин». Для его приготовления потребуются: ягоды можжевельника измельченные — 30 г, ветки нарезанные — 15 г, вино белое сухое — 1 л. Настоять в течение четырех дней, затем отцедить, добавить 30 г сахара. Принимать, начиная с 30 мл, постепенно, если не будет побочных реакций, ежедневную дозу можно увеличить до 150-200 мл. Для усиления тонизирующего действия в настой следует добавить щепотку мелкой полыни и 15 г корня хрена.

В заключение хочется напомнить об одном важном обстоятельстве: во время сбора плодов можжевельника обыкновенного их можно спутать с плодами казацкого можжевельника, которые ядовиты. Чтобы этого не произошло, нужно знать: у ягод можжевельника обыкновенного имеется три косточки, а у казацкого — только две; цвет плодов можжевельника обыкновенного — черно-бурый, а у казацкого — черно-синий с восковидным налетом; листья у можжевельника обыкновенного — игольчатые, а у казацкого — плоские, прижатые. Надеемся, что знание этих отличий поможет вам избежать отравления плодами казацкого можжевельника. И еще раз напоминаем: октябрь — время созревания плодов можжевельника обыкновенного. Так что не упустите возможность пополнить свою домашнюю аптечку этим целебным растением.

Вячеслав НИКОЛАЕВ, врач.

КИЛЛЕР ИЗ БАНКИ

Многие хозяйки, наслушавшись страшных историй о ботулизме – опасном заболевании, вызываемом бактерией Clostridium Botulinum, которая вольготно себя чувствует в домашних консервах, стали опасаться делать заготовки на зиму. Действительно, микроскопическая доза токсина смертельна для человека! Но как же обойтись без припасов? Оказывается, страшный ботулизм предотвратить совсем несложно – надо только знать, как.

КОВАРНЫЙ ТОКСИН

В 70 процентах случаев заболевания повинны консервированные в домашних условиях грибы. Отравления ботулическим токсином, содержащимся в соленой, копченой, вяленой рыбе кустарного производства составляют 15 процентов. Особенно опасна пресноводная — лещ, плотва, красноперка. 10 процентов отравлений приходятся на овощные консервы, в первую очередь, томатную пасту, остальные — на мясопродукты домашнего изготовления: колбасу, сало.

В отличие от других микроорганизмов, бактерия, вызывающая ботулизм, может процветать и без доступа кислорода. Ей нипочем ни холод, ни жара. Даже 6-часовое кипячение ее не убивает. Споры могут сохраняться как угодно долго, дожидаясь своего часа.

К человеку они, как правило, не попадают. Даже если залетит случайно с грязью или пылью в рот, ни-

чего не произойдет. Другое дело, если споры оказались в кишечнике убитого животного, рыбы. Бактерия пробуждается, покидает споры, быстро внедряется в мышцы, выделяет токсин. Последующее соление, кипячение или вяление домашним способом такого мяса или рыбы токсин не уничтожают.

С грибами и овощами дело обстоит иначе. Закатывая банку с аппетитными дарами природы, всегда рискуешь занести с мельчайшими частичками почвы споры опасной бактерии. Для нее в герметически закупоренной банке созданы все условия: наличие белка и отсутствие кислорода. Причем ни соль, ни уксус — не помеха, а температура, при которой пастеризуются домашние консервы, споры не уничтожает.

КОГДА ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА НЕ ПОМОЖЕТ

Проявления ботулизма у человека весьма специфичны. В первую очередь, токсин поражает желудочно-кишечный тракт, центральную и периферическую нервную систему. Обычно с момента заражения до первых признаков болезни проходит от 2-3 часов до 2-3 суток. Вначале могут появиться тошнота, рвота, понос, боль в животе. Одновременно или несколько позже нарушается зрение — больной жалуется на «туман», двоение в глазах. Возникает сухость во рту, голос становится гнусавым и хриплым, речь — невнятной. Нарушается глотание твердой, а затем и жидкой пищи и даже воды.

Как только появятся первые симптомы заболевания, надо немедленно вызвать «Скорую». А до ее приезда промыть желудок, выпив литр чуть теплой воды, в которой растворено примерно две столовые ложки пищевой соды, или литр слабо-розового раствора марганцовки и вызвать рвоту.

При подозрении на ботулизм больного немедленно госпитализируют в стационар, где ему вводят противоботулическую сыворотку, подключают к аппарату ис-

кусственной вентиляции легких. Успех лечения во многом зависит от того, как быстро оно начато.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

• ***Овощи и фрукты перед консервированием хорошо промывайте***. Особенно тщательно — со щеткой — те, что имеют негладкую, шероховатую поверхность и растут низко над землей или стелются по ней, например, огурцы.

• ***Всего 10 минут тепловой обработки достаточно, чтобы обезвредить ботулический токсин!*** Прежде чем подать на стол, проварите или прожарьте в течение этого времени консервированные зеленый горошек, баклажанную или кабачковую икру, стручковую фасоль — их вкус от этого не пострадает.

• ***Никогда не покупайте с рук консервы***, вяленую, копченую, соленую рыбу, колбасу.

• ***Заготовленную дома томатную пасту используйте только для приготовления различных блюд.*** Не готовьте из нее томатный сок, разбавляя пасту водой.

• Для домашних консервов лучше использовать пластиковые крышки. ***А продукты пастеризуйте в несколько этапов***. Кипятите на водяной бане без крышки по 20-30 минут в течение 2-3 дней.

• ***Заготавливайте дома на здоровье квашеную капусту*** — в ней никогда не бывает возбудителя ботулизма, поскольку молочно-кислое брожение создает неподходящие для него условия.

Ольга ГАНЕЕВА.

ФЕНОМЕН СТРАХА

Современные люди часто испытывают тревогу, неуверенность в завтрашнем дне. Экология плохая, преступность растет, то и дело где-то что-то взрывается или горит. Порой не только детей боязно в школу отпустить, но даже на улицу выйти. Страх не дает уснуть по ночам, мешает полноценной жизни.

Наш корреспондент встретилась с психотерапевтом из Московского центра социального обслуживания «Свиблово» Сергеем Владимировичем ТИМОФЕЕВЫМ и попросила рассказать, как сохранить свое психическое здоровье и избежать возможных опасных фобий.

— «Фобия» — малоупотребительное в быту слово. Объясните, что имеется в виду?

— Фобией в психиатрии называют навязчивое чувство страха, не соответствующее реальным обстоятельствам. Термин обязан своим происхождением греческому слову «фобос» — страх. Большинство людей сталкивается в своей жизни с чувством страха, возникающим в ответ на определенные внешние ситуации. Но современная наука не имеет точных цифр, думается, сколько людей, столько на свете и возможных страхов.

Недавно канадские психологи поведали об итогах профессионального анализа сказки о Винни-Пухе. Оказалось, что у всех героев детской книжки налицо симптомы психических заболеваний. Винни-Пух одержим навязчивой идеей доставания меда, ослик Иа-Иа испы-

тывает хроническую депрессию, у других — свои отклонения. Шутка исследователей с очевидностью показала, что фобиям подвержены все, психологические проблемы есть у каждого.

— Но если у каждого свои, извините, «тараканы в голове», то как разобраться, когда нужно вмешательство медиков?

— Самое распространенное отклонение от нормы — **агорафобия**. Введенный в XIX веке, этот термин обозначал страх перед большими площадями. Он преследовал, например, Петра Первого. Ныне под агорафобией подразумевается не только ужас перед обширным, но и перед замкнутым пространством. Он вызывает боязнь оказаться в ситуации, из которой нельзя выбраться в случае паники (например, стоя в магазинной очереди, сидя в середине театрального ряда или в самолете).

Паническому приступу часто сопутствует подъем или падение артериального давления, сердцебиение, потливость, головная боль, одышка. Первый приступ — атака часто случается после тяжелых заболеваний, гриппа, иногда у человека, перебравшего спиртного на банкете. Длится это состояние недолго, от нескольких минут до получаса. Вроде бы и нетяжелый приступ, но впечатления от него крепко оседают в памяти и имеют тенденцию повторяться, формируется так называемая тревога ожидания — страх перед тем, что пережитые ощущения вернутся. Так возникает паническое расстройство.

У больного развивается избегающее поведение, то есть он отказывается от поездок не только самолетом, но и в метро, а затем уже и в автобусе, троллейбусе, в лифте. Зона избегания становится все шире. Вот уже тяжело покинуть свой дом, а потом и вообще оказаться без помощи. В итоге внешне вполне здоровые молодые люди получают инвалидность, потому что заболевание чаще всего начинается в 20-летнем возрасте.

Другой тип тревожного расстройства — **специфические фобии**, ими страдают 5-12% населения. В раннем

возрасте появляется страх перед животными, боязнь темноты, незнакомых людей. По мере взросления их сменяют другие «пугала»: насекомые, шторм, вода, высота. Около 5% людей при виде крови, уколе или травме даже теряют сознание. У некоторых развивается **мизофобия**. Это фобия отвращения, связанная с боязнью соприкосновения. Человек, например, боясь заразиться, не только становится чистюлей, но избегает уколов, остерегается сдавать кровь на анализ. Потом ищет инфицированных среди родных и знакомых, которые потенциально могли контактировать с больными СПИДом, наконец, возводит вокруг себя «санпропускники», изолируясь от окружающих. Говорят, Маяковский страдал от мизофобии: двери открывал в перчатках и с помощью каких-то бумажек.

— А какие расстройства называют социальной фобией? Насколько это мешает полноценной жизни?

— Страх перед общением с другими — тоже, к сожалению, весьма распространенная форма фобий. Агорафобия присуща более зрелому возрасту, а социофобия начинается обычно в школьные годы. Вспомните о страхе перед ответом у доски. Если застенчивость остается с человеком и далее, она превращается без лечения в психическое расстройство.

Такие люди чураются незнакомой обстановки, не умеют устанавливать контакты, плохо адаптируются к смене обстановки. Они не решаются найти более интересную работу и предложить себя работодателю. Они не могут дать отпор нахалу, нахамившему им в транспорте. Таким тихоням не просто трудно, а страшно жить, поскольку они постоянно заняты самокопанием, опасаются, что они «не оправдают ожидания», преувеличивая свои недостатки, и по пустякам способны впадать в депрессию.

Большей частью жертвы социофобии боятся публичных выступлений, не посещают столовых, кафе и ресторанов, поскольку не в состоянии есть на людях, или не могут пользоваться общественным туалетом, подписывать документы при других.

— А в чем природа этих расстройств, насколько они опасны?

— Еще 20 лет назад никто не знал, как объяснить феномен страха и каков механизм его формирования. Сейчас ученые пришли к выводу, что расстройство обусловлено биохимическими обменными процессами и развивается по их законам. Мозг человека запрограммирован на то, чтобы обеспечивать выживание в том окружении, где происходит его развитие. Это инструмент, чутко реагирующий на сигналы потенциальной опасности. А когда убойные дозы «экстремальных» гормонов вбрасываются в кровь, биохимические процессы меняются.

Военные врачи, например, описывают случаи, когда солдаты, переболевшие в условиях тропиков, позднее испытывают приступы паники при одном дуновении влажного летнего бриза.

В Израиле в 1991 г. во время воздушного налета более сотни людей погибло не от разрыва бомбы, а от разрыва сердца, вызванного страхом и жуткой паникой. Беспокойство и страх — наши враги. Они несут лишь разрушение организма изнутри, ускоряя его конец.

Всем памятны события чудовищного теракта в Америке, в результате которого хроническое состояние тревоги и беспомощности распространилось по всей стране. Оно усугубляется неопределенностью угрозы, поскольку никто не знает, откуда и какой ждать беды. А постоянный стресс способствует не только появлению бессонницы и депрессии, но и развитию множества заболеваний, первыми из которых «откликаются» кожная сыпь и язва желудка.

Психологический аспект страха влияет на организм человека на биологическом уровне. Человек начинает больше есть и пить, не отдавая себе в этом отчета. С ним чаще происходят несчастья по рассеянности и невнимательности. Он более подвержен простудам, ибо под стрессом снижается иммунитет, повышается риск инфаркта. Другими словами, рассчитанный на то, что-

бы помочь нам выжить, мозг, искалеченный мыслями, начинает нас уничтожать. Таков парадокс страха.

Физическая схема вредительства негативных эмоций влияет на состояние тканей и органов. У ребенка подскакивает температура накануне контрольной — это действует страх получить двойку. У студента появляется «медвежья болезнь» перед сессией. Даже незначительное беспокойство может вызвать мышечное напряжение, боли в разных частях тела, подергивания век.

Человека, свободного от страхов и тревог, ныне отыскать сложно. Может быть, поэтому здоровые люди теперь — большая редкость. А физические недуги сигналят о неполадках в душе. Недаром появилось новое научное направление — психосоматика, возрождающая древние способы комплексного врачевания души и тела.

— Получается, что вроде бы мы сами провоцируем появление различных фобий?

— Действительно, нередко основы фобий закладываются в детстве. Мультфильмы-«ужастики», страшные сказки добрых бабушек забудутся через некоторое время по мере угасания интереса к теме. Но если папа бросит своего трясущегося от страха отпрыска в воду — плыви, мол, — дело может кончиться дальнейшей поездкой в психиатрическую больницу. Послушные, покорные дети, привыкшие во всем подчиняться дрессировке старших, чаще всего становятся жертвами различных фобий.

Однако надо различать простой единичный случай боязни чего-то и повторяющиеся приступы страха, нагнетание которых и превращается в фобию.

Сами по себе приступы паники, с терапевтической точки зрения, безопасны. Врачи «Скорой помощи» хорошо знакомы с ними. Фактически это ложные вызовы, но человек настолько боится, что совладать со своим страхом не может и звонит в «неотложку», сознавая бессмысленность своей тревоги.

Кто-то боится грызунов. А что такого ужасного может нам сделать мышь? Паникер называет это «своим

пунктиком» и спокойно живет со своей фобией дальше. Другой человек знает, что мост простоит еще сто лет и не рухнет, но не рискнет пройти по нему. Родственник, долго ухаживающий за больным, нередко начинает выискивать у себя похожие симптомы. Врачи, работающие в онкоцентре и оперирующие больных раком, например, «заражаются» канцерофобией. Единичный случай испуга не страшен, проблема появляется, когда фобия отличается устойчивостью, мешает профессиональной и вообще жизнедеятельности.

Эта «глупость умных людей» чаще всего становится болезнью эмоциональных, впечатлительных интеллектуалов. Потрясенный фильмом или книгой о сумасшедшем доме (например, «Пролетая над гнездом кукушки»), такой человек испытывает страхи, как бы самому не угодить в лечебницу, и начинает изводить близких, требуя клятвенных заверений не делать этого. Если подобный «бзик» затягивается, пора отправляться к психиатру.

— Да, пора вам рассказать о методах борьбы с фобиями.

— Прежде всего надо признаться самому себе, что вы избегаете ситуации, при которой у вас возникает чувство страха или паники. А если к тому же испуг сопровождается головокружением, ознобом или потливостью, изменением давления, сердцебиением, удушьем или спазмами в горле, значит, наличествуют симптомы фобии. К ним можно отнести и такие признаки, как тошнота и боль в желудке, ощущение онемения или покалывания, боль в грудной клетке, страх смерти и сумасшествия, наконец, потеря самоконтроля.

Но, как правило, наши соотечественники с подобными проблемами не торопятся к психотерапевту и психиатру, настолько прочно въелось опасение прослыть душевнобольным. Пора от этого заблуждения избавляться. В век высоких технологий ритм жизни настолько ускорен, что в приобретении подсознательных страхов нет ничего зазорного. Во всем остальном мире обращение к психиатру постыдным никто не считает.

С другой стороны, надеяться на то, что за один сеанс можно избавиться от накопленного годами, не стоит, хотя сейчас благодаря методам нейролингвистического программирования некоторые фобии излечиваются очень быстро.

Если у больного сердце в порядке, давление в норме, то жалобы на панические приступы тревоги и страха легко снимаются транквилизаторами (элениум, седуксен, нозепам, тазепам, хальцион). Как и антидепрессанты, они способствуют расслаблению и уменьшению навязчивых страхов. Однако хочу предостеречь от бессистемного самовольного приема лекарств. Даже глотая без удержу безобидный вроде бы корвалол, можно «посадить» печень. Транквилизаторы имеют побочные эффекты (сонливость, нарушение координации, снижение концентрации внимания) и могут вызвать привыкание.

Некоторые пациенты пытаются спасаться с помощью алкоголя. На Руси нередко используют рюмку-другую как средство коммуникации: язык развязывается, страх исчезает. Ну, о последствиях, думаю, распространяться не стоит — их все знают.

Чем дольше человек болеет и не получает адекватной помощи, тем меньше шансов на выздоровление. Больных с приступами агорафобии чаще всего помещают в больницу, поскольку амбулаторная терапия им не годится — этим пациентам страшно выйти из дому, пользоваться транспортом. В других случаях применяют различные психотерапевтические методики в сочетании с лекарственной терапией. Препараты нового поколения, назначаемые при депрессии и фобиях, нацелены на то, чтобы добиться определенных биохимических сдвигов. Перед сном особенно показан валокормид, который обычно назначается в течение 2-3 недель по 20 капель 2-3 раза в день.

Наиболее распространенный метод лечения — терапия поведения. При этом воспроизводится пугающая ситуация, при повторении которой пациент постепенно привыкает к ней и перестает чувствовать дискомфорт.

Психотерапевт или психолог помогают пациенту разобраться в своем внутреннем конфликте, отучают его от избегающего поведения, прививают навык самостоятельно передвигаться (без помощи «костылей» в виде родственников), избавляют от застарелых сложившихся стереотипов. Но от самого больного тоже многое зависит.

— Да, пожалуйста, о способах «самообороны» поподробнее.

— Учитывая количество фобий, систематизировать способы борьбы с ними просто невозможно. Каждый раз это — индивидуальный вариант. Ну, вот возьмем, например, застенчивость. Попробуйте взглянуть на свои недостатки с другой стороны, убедитесь, что отсутствие агрессии, назойливости, амбициозности имеет свои достоинства. И если кто-то вас обидел, то не вы плохи, а может быть, недоброжелателю очень туго приходится. Постарайтесь чаще бывать на людях, особенно там, где не привыкли сдерживать свои эмоции, вроде футбольного матча. А еще стоит, разговаривая с незнакомыми людьми, вообразить себя кем-то другим. Подобная «хлестаковщина» помогает.

Чтобы научиться общаться, стоит репетировать предстоящее выступление перед зеркалом и родными, прокручивая в сознании свой «фильм» об успехе. Домашними заготовками пользуются многие артисты и политики. Ну и отмечайте малейшие свои успехи, неудачи случаются ведь у всех. Словом, учитесь мыслить позитивно и непременно полюбите себя. Подобный самонастрой всегда дает хорошие результаты. Засыпая, можно повторять формулу самовнушения. Проговаривайте 4-5 слов, избегая отрицания «не». Этот метод Куэ считается весьма действенным.

Кстати, стеснительный, закомплексованный человек, привыкший наблюдать за собой и другими, бывает хорошим аналитиком, предугадывая действия окружающих. Именно поэтому стеснительные скромники нередко превращаются в успешных руководителей.

Для частичного снятия страхов рекомендуется за-

вести себе помощников, например, в виде записок-напоминаний на двери, вроде «выключи газ» и т.п. Возьмите за правило, повернув ключ, дергать дверь, чтобы проверить, закрыта ли она.

Вспомните об аутотренинге. Уговаривайте себя: если я лежу и вокруг все тихо, я спокойно могу дышать. Сконцентрируйтесь при этом на своем выдохе или вдохе. Тело отдыхает, и это самое главное.

— А что же вы ничего не говорите о фитотерапии, о лекарственных травах?

— Это общеупотребительные средства. При повышенной нервной возбудимости, сердцебиении, сопровождающихся, скажем, кардиофобией (боязнью сердечного приступа), прописывают препараты брома с валерианой, а также настойки валерианы лекарственной, ландыша и боярышника. Вот рецепт смеси: корень валерианы (15 г), шишки хмеля (15 г), листья мяты перечной (30 г), трава пустырника (30 г). Сбор заваривают литром кипятка, настаивают в термосе, пьют по стакану в течение дня или по полстакана утром и вечером. Курс лечения — 12-14 дней.

Другой сбор, который к тому же снижает давление, уменьшает головную боль и сердцебиение: сушеница болотная (15 г), астрагал шерстистоцветковый (20 г), донник лекарственный (20 г), хвощ полевой (20 г). Готовят настой аналогично, принимают по 1-2 столовые ложки 2-3 раза в день в течение 2-3 недель.

Успокоительный чай заваривают из листьев мяты перечной и вахты трехлистной, корневищ с корнями валерианы лекарственной и шишек хмеля обыкновенного (2:2:1:1). Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут и, процедив, пьют по полстакана трижды в день.

Беседу вела Юлия КИРИЛЛОВА.

МЕНОПАУЗА. КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

О менопаузе можно сказать, что это – лишние килограммы, сосудистые заболевания, остеопороз, недержание мочи... А можно и по-другому: "Менопауза – золотой "третий возраст". И никакой иронии здесь не будет. Немецкий доктор медицинских наук Бернд КЛЯЙНЕ-ГУНК, работающий главным врачом гинекологического отделения в клинике в Фюрте, крупнейшей частной клинике Германии, написал замечательную книгу. Она как раз о золотом "женском возрасте" – менопаузе, о ее "плюсах" и "минусах", о том, как сохранять здоровье долгие годы, какие блюда есть, чтобы снизить вес, какие упражнения делать, чтобы оставаться гибкой, сильной, подвижной. Книга называется "Менопауза. Как сохранить здоровье и привлекательность". Предлагаем вниманию читателей фрагменты из этого полезного издания, которое на русском языке вышло в издательстве "Уникум Пресс" (107150 Москва, 4-я Гражданская ул., д. 33/1. Тел./факс: (095) 169-03-16. E-mail: unicumpress@mtu.ru).

Почему у японок не бывает приливов?

Для европейской фармакологической промышленности Япония является закрытой зоной. Там так и не смогли прижиться противозачаточные таблетки. Практически неизвестна там и гормонозаместительная терапия. Тем не менее продолжительность жизни японских женщин больше, чем где бы то ни было. Несколько

лет назад на конгрессе, собравшем представителей крупных фармакологических фирм, было принято решение продвигать медикаменты для гормонозаместительной терапии, хорошо зарекомендовавшие себя в Европе, и в Японию. Для этого сначала следовало провести анализ рынка, чтобы выявить, сколько японских женщин страдает от недомоганий, связанных с менопаузой, что повлекло за собой необходимость перевести на японский язык анкету, которую предстояло заполнить женщинам. И уже с этого начались трудности. Вскоре выяснилось, для обозначения приливов, важнейшего симптома менопаузы, не существует эквивалента в японском языке. Японки не страдали от приливов. Специалисты по гормонотерапии рассудили, что психовегетативные симптомы могут и не проявляться, возможно, по причине различий социокультурного характера. Следовало выяснить, как же обстоит дело с последствиями дефицита гормонов, например с остеопорозом. Но и здесь результаты исследований оказались поразительными. Японки, несмотря на то, что их хрупкое телосложение, казалось бы, предрасполагает к этому заболеванию, на самом деле значительно реже страдают остеопорозом, чем их европейские сверстницы. Удивлению исследователей не было предела. Являются ли гены, окружающая среда или иные факторы причиной того, что японки так явно избавлены от изменений, обусловленных климаксом?

Вероятно, причина кроется в питании. Японская кухня считается самой полезной для здоровья не только из-за исключительно низкого содержания в блюдах жиров. При приготовлении блюд японцы в большом количестве используют сою и соевые продукты, отличающиеся высоким содержанием так называемых фитоэстрогенов — веществ растительного происхождения, которые оказывают на организм воздействие, аналогичное воздействию эстрогена. Таким образом, японским женщинам не требовалось объяснять суть гормонозаместительной терапии. Уже в течение многих столетий они, хоть и неосознанно, фактически использу-

ют ее. Кусочки тофу (соевый творог) заменяют им эстрогеновые пластыри.

Менопауза существует только у людей

Если мы обратимся к животному миру, то с удивлением обнаружим, что там ничего похожего на климакс не существует. Почти все самки в животном мире до самой старости способны производить на свет детенышей. Только у представительниц человеческого рода период деторождения ограничен по времени. Примерно с 50-летнего возраста женщина больше не может рожать детей. Что же при этом было задумано природой?

В природе для каждого новорожденного млекопитающего мать является в прямом смысле этого слова жизненно необходимой. Мать вскармливает детеныша, не дает ему замерзнуть, ухаживает за ним, содержит его в чистоте. Несколько позже она начинает «воспитывать» его, учит самостоятельно искать корм, распознавать опасности и избегать их, заботиться о себе и помогает «встать на ноги». У различных видов животных продолжительность этого периода выращивания различна. У низших млекопитающих он иногда длится лишь несколько дней или недель, у высших млекопитающих он продолжается чаще всего многие месяцы, но редко более одного или двух лет. Если мать погибает в период выращивания своих детенышей, они остаются без защиты и практически не имеют шансов, чтобы выжить.

Младенцы требуют особенно интенсивного ухода и заботы. Период их «выращивания» намного более длительный. Добрых 15 лет требуется для того, чтобы человеческое дитя лишь в некоторой степени научилось обходиться без помощи родителей (о тех многочисленных случаях, когда дети так и не становятся по-настоящему взрослыми, мы даже не хотим и говорить).

И уже это является причиной биологического ха-

рактера, объясняющей, почему немолодые женщины не могут рожать детей. Просто очень велика опасность того, что такие женщины умрут еще до того, как ребенок минует самый трудный период своего развития. Это сводило бы шансы на выживание такого ребенка к нулю, что по законам природы было бы расточительством.

Роль бабушки

Как мы видим, все в природе устроено разумно, с определенным смыслом. И этот смысл последовательно направлен на достижение единственной цели: сохранение и продолжение собственного вида. Но в чем же смысл того, как хладнокровно рассуждают специалисты по эволюционной биологии, что природа вообще позволяет женщинам жить после окончания детородного периода? Если эти женщины больше не годны для продолжения рода, какой вклад они еще вносят в дело продолжения рода? Очевидно, существенный. Ведь человек с самых древних времен живет в социальных сообществах, обладающих сложными организационными структурами. В таких сообществах соблюдается принцип разделения обязанностей.

В том, что касается продолжения рода, это означает следующее: молодые женщины производят на свет детей, старшие по возрасту женщины, неспособные больше рожать детей, помогают растить потомство, обеспечивать его пищей и организовывать повседневную жизнь. Накопленные ими в течение долгой жизни знания, умения и опыт имеют для сообщества большое значение.

* * *

Французский писатель, лауреат Нобелевской премии Андре Жид как-то заметил: «Такова жизнь: едва закрывается одна дверь, как сразу открывается другая. Трагичность заключается в том, что мы смотрим лишь в сторону закрытой двери, а не в сторону открывающейся». Очень меткое наблюдение, и больше всего оно, пожалуй, подходит к периоду менопаузы. Мно-

гим женщинам период менопаузы представляется временем, когда двери только закрываются. Открывающиеся двери или те, которые можно открыть, они не замечают, или страх и предубеждения застилают им глаза. Все затмевает тоскливое чувство, что «жизнь кончилась». Радостное ожидание, что «начинается что-то новое», может не возникнуть.

Изменение не означает утрату

Термин «критический или переходный возраст» в последнее время часто подвергается критике. По мнению некоторых женщин-авторов, он носит пренебрежительный характер, поэтому его следует заменить другим выражением. Я не согласен с такой точкой зрения. На мой взгляд, его нужно наоборот в большей степени воспринимать буквально. Ведь изменение не означает утрату. Скорее это означает замену одного другим. Вместо прежнего возникает что-то новое. И совсем необязательно это новое должно привести к ухудшению.

Но не будем заниматься абстрактными рассуждениями. Посмотрим, как может выглядеть такое изменение, какие двери при этом закрываются, а какие — открываются.

Менопауза и сексуальность

Менопауза означает угасание детородной функции. С биологической точки зрения, здесь мало что можно изменить. Этот факт не представляет собой также какой-либо проблемы. Лишь единицы женщин в возрасте 50 лет испытывают потребность еще раз забеременеть. Большинство скорее рады тому, что этот вопрос перед ними уже не стоит. Но прекращение детородного периода отнюдь не означает окончание половой жизни. Она, разумеется, возможна и после наступления менопаузы. Она даже может обрести новые краски в связи с отсутствием необходимости тревожиться о нежелательной беременности или подборе подходящего средства предохранения от нее.

Сохранить привлекательность и после 50

Достичь периода менопаузы означает, конечно, и необходимость заниматься проблемами собственного старения. Однако прощание с молодостью не означает одновременную потерю красоты и привлекательности. Здоровое питание, занятия спортом, уход за собой и использование достижений новых областей медицины позволяют и в зрелом возрасте сохранять привлекательность и обаяние. При этом речь ни в коем случае не идет о сохранении «вечной молодости» или стремлении добиваться идеала красоты в понимании мужчин. Гораздо в большей степени важно быть довольной собой. Не нужно стыдиться своих морщинок. Но не стоит оправдываться за те меры, которые вы предпринимаете, чтобы лучше себя чувствовать и привлекательнее выглядеть. Свидельств тому, насколько привлекательными могут быть женщины и после 50, множество и не только среди знаменитостей.

«Пустое гнездо»

Почти во всех значительных публикациях, посвященных периоду менопаузы, упоминается «синдром пустого гнезда». Дети постепенно вырастают. Они выбирают свой путь в жизни и покидают родительский дом. И вот женщины, которые до этого были всецело поглощены своей ролью матери, внезапно оказываются в одиночестве. Без привычных обязанностей по уходу за детьми и их воспитанию они все больше ощущают свою ненужность. Не только дом, но и вся жизнь кажется им внезапно опустевшей. Супруг, как правило, в профессиональном плане еще востребованный, зачастую не способствует «заполнению» пустого гнезда.

Дети, покидающие отчий дом, — еще одна дверь, которая закрывается. Но разве освобождение от семейных обязанностей обязательно должно вызывать депрессию и ощущение отсутствия будущего? Разве

это не означает наконец появления большего количества времени для себя, для более полного удовлетворения своих склонностей и интересов, для определения новых или возобновления прежних точек приложения своей энергии?

Позвольте себе проявить немного эгоизма

Разумеется, подобная переориентация не может произойти мгновенно. Ее нужно осуществлять по плану. Составляя такой план, не бойтесь проявить чуточку эгоизма. Теперь больше чем когда бы то ни было, пользуйтесь возможностью полнее удовлетворять свои потребности. Вспомните, от чего вы в прошедшие годы отказались, руководствуясь мыслями о «благополучии семьи». Теперь пора подумать и о себе, попробовать что-то новое, открыть прежде закрытые двери.

И ведь при этом мы говорим не о нескольких годах. Если исходить из того, что менопауза наступает примерно в 51 год, то, согласно статистическим данным, впереди у вас еще около трех десятков лет. Еще не так давно это составляло целую жизнь. Сделайте эти 30 лет своим «третьим возрастом». Доля везения и прежде всего здоровый образ жизни позволят вам прожить этот период сознательно, не страдая от серьезных болезней. Как вы организуете свою жизнь в этот период, полностью зависит от вас... Примите решение сознательно находить радости в период «третьего возраста» и превратить в самое прекрасное время своей жизни.

К какому типу вы относитесь: к «яблоку» или «груше»?

Давно замечено, что у мужчин нарастает живот — «спасательный круг», а у женщин образуется «жир солидной матроны»: у них дополнительные килограммы откладываются главным образом в области бедер. Удивительно, что потребовалось довольно много времени, чтобы и медики-исследователи обнаружили этот в пря-

мом смысле слова очевидный факт. Только в середине 80-х годов появились научные работы, в которых освещался вопрос о различном распределении жира по телу. Как и полагается добросовестным ученым, первым делом были введены новые термины для давно известных явлений. В соответствии с этим скопление жира на животе стало называться абдоминальный или андроидный адипоз, который прежде всего наблюдается у мужчин (абдоминальный — брюшной, андроидный — мужской). Ягодичный или гинеоидный адипоз отличается скоплением жира в области бедер и ляжек и наблюдается главным образом у женщин (гинеоидный — женский). В народе мгновенно сделали обратный перевод этих терминов и более употребительными стали обозначения типов распределения жира на теле: «яблоко» и «груша».

Кстати, эти определения отличаются большей точностью, чем разделение на женский и мужской тип ожирения. Ведь, разумеется, и у женщин может наблюдаться мужской тип ожирения, при котором жир скапливается главным образом на животе, а у мужчин — женский. Поэтому не следует придавать слишком большое значение такому делению: у большинства людей с избыточным весом наблюдается скорее смешанный тип распределения жира на теле.

Феномен «галифе»

И все-таки есть небольшая группа женщин, в целом стройных, у которых излишние килограммы непропорционально скапливаются только в области бедер и ягодиц. Этот так называемый феномен «галифе» наблюдается и у очень молодых женщин.

Если вы относитесь к этой группе, можем сообщить вам как хорошую, так и плохую новость. Хорошая новость заключается в том, что этот тип нарушения распределения жира с точки зрения здоровья менее опасен. В этом случае речь идет о генетически и гормонально обусловленной форме накопления жира, которая в отличие от жира, скапливающегося на животе,

не представляет собой опасности для сердца и сосудов. Огорчительно, что избавиться от скопления жира в области ягодиц и бедер при помощи диет и изменения рациона питания практически невозможно. Если вы, страдая этой формой распределения жира, уже пытались «садиться на диету», то могли убедиться в том, что худеете везде, даже там, где не хотели, но «галифе» остаются без изменений.

В этом случае возможны только два выхода. Первый, и на мой взгляд, предпочтительный: вы смиряетесь со своей фигурой или, что еще лучше, стараетесь полюбить себя такой, какая вы есть. Ваши бедра немного шире, чем у других женщин, но из-за этого вы необязательно становитесь непривлекательной. Кроме того, это не влечет за собой неприятностей, связанных со здоровьем. Если «галифе» представляют для вас серьезную проблему, стоит подумать о возможности избавиться от них хирургическим путем. При этой специфической форме распределения жира, от которой невозможно избавиться путем изменения питания, целесообразным может оказаться целенаправленное отсасывание жира (липосакция)...

Остальные люди, имеющие избыточный вес смешанного типа или типа «яблоко», должны расстаться с надеждой на то, что их проблему можно решить с помощью скальпеля. У них избыточный вес является следствием неправильного или чрезмерного питания. Поэтому избавиться от него можно, изменив рацион питания и образ жизни, но только не хирургическим путем. В любом случае хирургическим путем можно добиться лишь ограниченных результатов косметического характера...

Рецепты для снижения веса

Приведенные ниже блюда можно комбинировать в любом сочетании по своему вкусу. Суточное потребление кальция не должно быть менее 800-1000 мг. И при низкокалорийном рационе соотношение содержащихся в пище кальция и фосфатов должно быть по

возможности 1:1, поскольку фосфаты способствуют вымыванию кальция из костей и в результате создают условия для развития остеопороза. Вводить в организм дополнительное количество кальция можно, регулярно потребляя минеральную воду с высоким содержанием кальция.

Откажитесь от перекусов между приемами пищи, строго придерживайтесь трехразового питания. Между приемами можно только дополнительно пить несладкий чай или минеральную воду с высоким содержанием кальция.

Хлеб с подсолнечными семечками, сыр, апельсиновый сок

На одну порцию требуется:

- 2 ломтика хлеба с подсолнечными семечками (80 г)
- 1 ч. ложка сливочного масла
- 2 ломтика эдамского сыра 30%-ной жирности (40 г)
- 1 помидор
- 1 стакан апельсинового сока (150 мл)

Хлеб намазать маслом, положить на него ломтики сыра.

Сверху положить помидор, нарезанный кружочками.

Запеченное свиное филе с рисом

На одну порцию требуется:

- 50 г свиного филе
- немного горчицы
- 1/2 ч. ложки маргарина
- 50 г капусты брокколи
- 50 г кольраби
- 50 г моркови
- 50 г репчатого лука
- 1 ст. ложка натертого сыра «Гауда»
- 2 ст. ложки сливок
- 50 мл молока 1,5%-ной жирности
- соль, черный перец
- щепотка крахмала
- 40 г риса

• 150 г арбуза

Филе нарезать кусочками толщиной 1/2 см, смазать со всех сторон горчицей и быстро обжарить в маргарине.

Овощи почистить, брокколи разобрать на кочанчики, кольраби нарезать кубиками, морковь нарезать соломкой, лук — кольцами. Овощи бланшировать в подсоленной воде.

В смазанную маслом форму послойно уложить кусочки мяса и овощей.

Смешать молоко, сливки и крахмал, добавить натертый сыр и приправы. Залить овощи с мясом и запекать блюдо в духовке при температуре 200 °С в течение 25 минут.

Подать с отварным рисом.

Полевой салат с чечевицей, жареный хлеб из муки грубого помола

На одну порцию требуется:

• 50 г оранжевой чечевицы
• овощной бульон
• 1 порция листового салата
• несколько листочков базилика, винный уксус
• 1,5 ч. ложки растительного масла
• соль, черный перец
• 0,5 кислого яблока (5 г)
• 2 ч. ложки натертого сыра «Пармезан»
• 2 кусочка хлеба из муки грубого помола (40 г)

Чечевицу поварить в овощном бульоне около 6 минут.

Салат помыть, обсушить на салфетке, базилик мелко нарезать.

Воду, в которой варилась чечевица, слить и сохранить, добавить в нее уксус, растительное масло, соль, перец и базилик.

Яблоко натереть на крупной терке, добавить чечевицу, салат и залить приготовленным ранее маринадом. Сверху посыпать тертым сыром.

Дно сковороды натереть чесноком и подсушить на ней ломтики хлеба.

Густой суп из чечевицы по-крестьянски с сосиской

На одну порцию требуется:

- 50 г чечевицы
- 150 г овощей для супа
- 1 бульонный кубик
- 1 среднего размера картофелина
- 1/4 луковицы
- 2 ч. ложки маргарина
- 50 г сосиски
- соль, перец
- 1/2 грейпфрута.

Чечевицу помыть и замочить на 2 часа в небольшом количестве воды.

Лук потушить в маргарине, добавить измельченные овощи для супа, затем чечевицу вместе с водой, в которой она замачивалась. Тушить блюдо на слабом огне в течение 50–60 минут.

Незадолго до окончания варки добавить бульонный кубик, посолить, поперчить.

Сосиску нарезать и положить в чечевицу.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

Достаточно ежемесячного укола

Налтрексон, препарат, используемый при попытках ослабления наркотической зависимости от кокаина (излечение от наркомании невозможно, что бы ни обещали многочисленные частные клиники), оказался достаточно эффективным средством лечения алкоголизма. Также весьма удобным оказалось его применение — один укол препарата в месяц. Все это время концентрация налтрексона в крови пациента сохраняется на достаточном терапевтическом уровне.

Повседневно используемые препараты, вшиваемые под кожу, многие несознательные больные ухитряются в буквальном смысле выковыривать, если в какие-то мгновения тоска по спиртному становится нестерпимой. Внутривенное введение лекарства лишит больного такой возможности. А самое главное, принцип действия лекарства основан на том, что отступает болезненная тяга.

Налтрексон относится к группе веществ, соединяющихся с особыми точками на клетках головного мозга, так называемыми опиатными рецепторами. После этого рецепторы «закрываются», и наркотик на протяжении некоторого времени не может воздействовать на них. При этом снижается сама потребность в наркотическом средстве. Хотя механизм воздействия алкоголя на нервную систему отличается от такового у кокаина, налтрексон оказался эффективным при алкоголизме.

Согласно данным университета Коннектикута (США), использование этого вещества на 80% увеличивает число больных, способных воздержаться от приема спиртного.

«Удар милосердия» по хронической лейкемии

Разработано лекарство второго поколения для лечения лейкемии. Оно рассчитано на тех больных, которым не помог «волшебный» препарат «Гливек».

Тесты на мышах показали, что новое средство потенциально способно истребить все мутации онкологических клеток, выживших после применения «Гливека».

«Гливек», созданный швейцарской фармацевтической компанией «Новартис АГ», был первым лекарством, бьющим *точно* в цель — именно по раковым клеткам, вызывающим лейкемию. Однако генетические мутации позволяли части популяции опухолевых клеток адаптироваться и выживать во время терапии.

Согласно пока еще не подтвержденным официально данным, новое лекарство, с рабочим названием BMS-354825, разработанное компанией «Бристл-Мейерс Скуиб», действует безопасно и чрезвычайно эффективно у тех больных с хронической миелоидной лейкемией, которым больше не на что было надеяться. Оно активно работает против 14 из 15 опухолей, которые уцелели после лечения «Гливеком».

«Мы надеемся, что это будет потрясающий шанс для пациентов с этим заболеванием, — говорит доктор Нейл Шах из университета Калифорнии в Лос-Анджелесе (США), — появилась надежда, что удастся остановить хроническую лейкемию у абсолютного большинства пациентов».

Что удивительно — лекарство было создано всего за три года и уже сейчас находится на первой стадии клинических испытаний безопасности в клиниках Лос-Анджелеса и Хьюстона (США).

Пока мы едины

Темпы создания новых лекарств растут с удивительной скоростью. Кроме увеличивающегося как снежный ком опыта ученых, большую помощь фармакологам оказывают компьютеры, чьи вычислительные мощности увеличиваются с поразительной скоростью, непрестанно опрокидывая все прогнозируемые рубежи, устанавливаемые скептиками. Теперь во многих фармацевтических компаниях именно компьютеры ставят задачи перед людьми, а не наоборот.

Это стало возможным благодаря использованию так называемых «распределенных вычислений», когда множество добровольцев, связанных сетью Интернет в единый суперкомпьютер (так называемый «кластер машин»), позволяют использовать свои компьютеры для разработки новых молекул лекарственных препаратов. На каждой из этих ЭВМ работает программа, за одну секунду моделирующая тысячи химических реакций потенциального лекарства с «врагом». Программа день и ночь «бомбардирует» его миллионами различных вариантов лекарства. Если обнаруживается, что какая-то синтезированная молекула успешно разрушила опухолевую клетку или вирус, формула такой молекулы передается в аналитический центр, где она конструируется «по-настоящему» и проходит реальное испытание на «живом» враге — онкологической клетке, возбудителе малярии, вирусе иммунодефицита... Такой подход позволяет ежедневно перебирать миллиарды различных химических соединений, некоторые из которых оказываются исключительно эффективным оружием в борьбе с возбудителем болезни.

Вычисления производятся скрытно, не мешая владельцу ЭВМ и не замедляя его работу. С учетом того, что в таких проектах объединяются миллионы машин со всего света, вычислительные способности этих «суперкомпьютеров» и результаты их работы потрясают.

Вакцины в терапии рака

Противораковая вакцина, созданная из ткани опухоли пациента, в среднем позволяет на два с половиной года продлевать жизнь пациентов даже при таком агрессивном быстротекущем раке, как мультиформная глиобластома, в то время как средний срок жизни пациентов с такой опухолью — семь с половиной месяцев.

Доктор Кейт Блэк и его коллеги из медицинского центра Седар-Синай (Лос-Анджелес, Калифорния, США) сообщили, что они обнаружили антигены (мишени для атаки) у этой самой частой и быстротекущей формы злокачественной опухоли головного мозга.

«Это первый раз, когда удалось добиться специфического воздействия на опухоль головного мозга в результате иммунотерапии, — говорит Джон Ю, ведущий врач этого проекта, — причем проект был запланирован лишь на подтверждение безопасности таких вакцин, мы не рассчитывали, что будет достигнут такой терапевтический эффект».

Рак начинает свое развитие из-за того, что в какой-то момент иммунные клетки дают сбой и не распознают потенциально опасную клетку. В этом проекте из головного мозга пациента были извлечены опухолевые клетки, после чего они выращивались «бок о бок» с представителями иммунных клеток того же больного, чтобы «натаскать» последние на обнаружение патологических образований. После некоторого времени «соседей» разлучали и иммунные клетки вводили больному. Учитывая, что иммунные клетки активно делятся информацией, быстро обучая своих «соратниц» распознавать врага, расчет был на то, что вскоре вся иммунная система восстанет против искусно маскирующейся опухоли.

В другом похожем проекте, посвященном изучению эффективности иммунологических сывороток в борьбе с раком, был использован несколько иной подход. Ученые не ограничились обычным «соседством» опухолевых клеток и клеток иммунитета, а особым образом

склеивали их. А затем опробовали эту сыворотку на 10 больных с раком молочной железы и на 13 — с опухолями почек. Состояние здоровья у трети пациентов существенно улучшилось, и удалось добиться значительного уменьшения размеров опухоли.

Восстановление нервной ткани

Ученые из университета Калифорнии в Сан-Диего, возглавляемые доктором Марком Тузински, добились положительного результата, применяя разработанные ими стимуляторы роста нервных волокон и используя специальные клеточные «вставки». Поврежденные отростки нервных клеток — аксоны, успешно прорастают через эти вспомогательные «вставки» и продолжают свой рост далее, по прежнему руслу.

Аксоны, критически важные пути передачи информации между всеми органами и системами организма, быстро и зачастую необратимо погибают после травмы или термического поражения, что приводит к нарушению жизнедеятельности ткани, лишенной управления «сверху». И потому необходимо срочно предпринимать меры для стимуляции их роста. Проблема заключается в том, что клетки зачастую «теряют инициативу» в отращивании новых аксонов, и технология, позволяющая вырастить такие отростки и направить их в нужное русло, спасет от инвалидности бессчетное количество людей. В том числе больных с травмами спинного мозга.

Новые эффекты старого лекарства

Как это иногда случается, внимательность ученого позволяет превратить старого вояку, не одно десятилетие бьющегося с одним заболеванием, в целый батальон, способный сокрушить множество других напастей.

В эритропоэтин, лекарство, широко применяемое для борьбы с анемией и тайком — для улучшения результатов профессиональных спортсменов, вдохнули новую жизнь. Ничтожное изменение в его структуре

(всего лишь на одну аминокислоту) теперь позволяет успешно применять его в восстановлении повреждений спинного и головного мозга, в борьбе с рассеянным склерозом, инфарктом, осложнениями диабета и некоторыми другими заболеваниями, ранее считавшимися неизлечимыми. Автор открытия — Энтони Керами, исполнительный директор «Уоррен Фармасьютикалз», бывший ректор Рокфеллеровского университета (США), провел исследования вместе с коллегами из Турции, Италии, Дании и США, что позволило доработать структуру лекарства и выявить широкий круг недугов, против которых оно может быть применено.

Изменение, которому подвергли эритропоэтин, не только расширило спектр его действия, но и избавило лекарство от его единственного недостатка — повышения вязкости крови и риска образования тромбов. «Теперь мы имеем потрясающей эффективности протектор тканей (средство, продлевающее срок жизни клеток тела в условиях кислородного голодания) без опасности тромбоза!», — говорит доктор Керами. Он надеется, что усилиями его коллектива вскоре удастся начать официальные клинические испытания лекарства.

Раннее использование больших доз витаминов опасно для детей

«Раннее использование мультивитаминных комплексов, рассчитанных на взрослых, может дорого обойтись здоровью ваших детей», — предупреждает Джошуа Милнер, сотрудник Национального института аллергии и инфекционных заболеваний (США). Неоправданно высокие дозы этих жизненно необходимых веществ могут привести к началу бронхиальной астмы и множеству других нарушений работы иммунитета. А как мы уже хорошо знаем, именно дисбаланс иммунитета, его патологические реакции и являются причиной возникновения большинства неизлечимых в настоящее время тяжелейших состояний: ревматоидный артрит, диабет первого типа, рассеянный склероз, псориаз, рак...

Это не означает, что нужно отказаться от назначения витаминов, их нехватка может привести к развитию серьезных необратимых пороков, например, рахита при недостатке витамина D. Но тот же самый витамин может легко вызвать отклонения в иммунной системе и поражения печени, если принимать его с превышением необходимого количества.

Самое важное — найти хорошего педиатра. Несмотря на то, что даже Американская академия педиатрии не смогла до сих пор выработать четкие рекомендации в отношении подбора витаминов для детей, опытный и чуткий врач сможет дать совет по выбору витаминов в строгом соответствии с состоянием ребенка и его возрастом.

Креатин против инсульта

Эта исключительно популярная среди спортсменов, вполне доступная натуральная пищевая добавка оказалась мощным защитником головного мозга при обстоятельствах, как правило, приводящих к инсульту. Креатин при регулярном приеме обладает способностью накапливаться в мышечных клетках, где с его помощью вырабатывается АТФ — вещество с очень высокой энергетикой, способное выделять энергию при расщеплении *в отсутствии кислорода*. Именно дефицит кислорода и невозможность обеспечивать энергетический баланс клеток в его отсутствии (кислород необходим для расщепления глюкозы — основного питательного вещества нервных клеток) приводит к массированной смерти нервных клеток — инсульту. По всей видимости, запасы креатина способны обеспечить нервные клетки энергией даже в условиях кислородного голодания и перенести опасный период нарушения кровоснабжения без потерь. Также при использовании креатина отмечается улучшение состояние больных паркинсонизмом, болезнью Хантингтона, боковым амиотрофическим склерозом (БАС) и при черепно-мозговых травмах.

Нужно лишь помнить, что эффект от применения креатина после наступления катастрофы мозга весьма слабый. Для хорошего результата сначала необходимо заполнить так называемые «креатиновые депо», что происходит на протяжении 2-3 недель после начала приема пищевой добавки по специальной схеме. Это вещество абсолютно безопасно в применении (если использовать его в соответствии с рекомендациями врача) даже для тех, кто не занимается регулярно спортом. Зато эффект такой профилактики, согласно данным Гарвардского медицинского университета (Бостон, США), потрясающий, он не только может сберечь жизнь в опасной ситуации (в которой мышцы будут работать несравненно эффективнее, имея большой запас вещества с такой взрывной энергетикой), но и помочь избежать инвалидности.

«Результаты удивительно хороши, использование креатина в целях профилактики гибели тканей (инфаркт миокарда, инсульт мозга) при временных нарушениях кровоснабжения принесет замечательный эффект», — заявляет Роберт Фридландер, доцент кафедры нейрохирургии Гарвардского университета.

Газовая конфорка опасна для детских легких

Согласно исследованиям ученых из Гонконга, газовая плита значительно повышает риск легочных заболеваний у детей. Если вы готовите на газе три раза в день, то риск развития болезней легких — от астмы до пневмонии, увеличивается в шесть раз, по сравнению с с электрической плитой. И даже если вы используете газовую конфорку лишь один раз в день, то вероятность бронхо-легочных заболеваний возрастает в три раза.

Оснащение кухни хорошей приточно-вытяжной вентиляцией, удаляющей образующиеся при горении опасные оксиды углерода и азота, сможет существенно снизить такой риск.

Диабет I типа под контролем. Пока только в экспериментах на мышах

Врачи вскоре смогут достичь успеха в предотвращении и лечении диабета первого типа. Пока это продемонстрировано на мышах, генетически запрограммированных на его развитие.

Несмотря на то, что физиология грызунов весьма далека от человеческой, принцип подхода к лечению в ходе данной работы был таков, что является многообещающим и для больных людей. «Пока еще далеко до переноса такой терапии в больницы, — говорит Бонита Франклин, доцент кафедры педиатрии Нью-Йоркского университета (США), — но это большой скачок в понимании процесса».

Диабет первого типа — аутоиммунное заболевание, когда определенные клетки иммунной системы по ошибке разрушают поджелудочную железу, в частности, инсулинвырабатывающие бета-клетки. Долгое время надежды возлагались на пересадку фрагментов поджелудочной железы, взятых у доноров (как правило, посмертно). Но после такой операции больному диабетом приходилось начинать тяжелую терапию, подавляющую его иммунитет, чтобы пересаженный орган не отторгался.

Таким образом, единственный способ лечения диабета первого типа — коррекция расстройства иммунитета. Особенно эффективно это было бы для тех, у кого в крови уже появились агрессивные клетки (это несложно выявить в гематологическом центре), но очевидного нарушения обмена сахара еще не наступило.

«Обнаружение антител («торпед», с помощью которых иммунные клетки-«киллеры» атакуют врага) против клеток поджелудочной железы является очевидным признаком диабета I типа, но что вы будете делать после постановки диагноза?», — спрашивает доктор Франклин.

Недавно ученые обнаружили, что среди множества различных типов иммунных клеток существуют клет-

ки-регуляторы, способные отключать «киллеров». Когда таких «регуляторов» много, все «киллеры» находятся под контролем и не могут навредить организму. В своем докладе доктор Франклин рассказывает, что исследовательская группа обнаружила резкий дефицит клеток-«регуляторов» у людей с диабетом I типа. Используя специальную ветвь мышей с врожденным диабетом, они предпринимали попытки регулировать агрессивность их иммунной системы, особым образом обучая «регуляторов», как правильно дезактивировать «киллеров». Такие перепрограммированные клетки очень успешно справлялись со своей задачей, и война с собственным органом, поджелудочной железой, останавливалась.

Несмотря на то, что особенно эффективным этот подход будет для людей, у которых нет клинических проявлений диабета первого типа, ученые не сомневаются, что и у больных такое лечение приведет к восстановлению здоровья.

Многообещающие результаты терапии рака почек

Экспериментальный препарат «Сорафениб» продемонстрировал длительный и чрезвычайно выраженный эффект в лечении рака почек. Он был апробирован на 106 больных, принявших участие в клиническом исследовании. У 37 больных «Сорафениб» привел к уменьшению размеров опухоли в два раза за 12 первых недель лечения, причем еще через 12 недель у 88% этой группы развитие рака прекратилось.

Ведущий этого проекта, Марк Ратайн, руководитель кафедры клинической фармакологии университета Чикаго, отмечает, что столь яркий результат не сопровождался сильными побочными эффектами, зачастую присущими химиотерапии.

Большие дозы витамина С опасны для суставов

Миллионы людей среднего и преклонного возраста страдают от болей в суставах, причиной которых часто является остеоартрит. В отличие от ревматоидного артрита, где причина заболевания ясна, в развитии остеоартрита обвинить до сих пор некого. Доцент университета Дюка (США) Вирджиния Краус изучила возможную роль диеты людей, страдающих остеоартритом, в возникновении этой болезни. Выяснилось, что витамин С активирует белок TGF-beta, который в активном состоянии провоцирует рост костных шипов, приводящих к острым болям, в особенности в области пяточной кости. Если такие шипы формируются в полости сустава, они становятся сильным «абразивом» для хряща и быстро изнашивают суставные поверхности, вызывают воспаление, которое переходит в хроническую форму, в результате чего и формируется остеоартрит.

Согласно рекомендациям диетологов, рекомендуемая доза потребления витамина С – 70 миллиграммов в день. Как правило, квалифицированно изготовленные витаминные комплексы обеспечивают именно такое количество витамина С. И лишь во время инфекционных заболеваний и травм, реабилитации после них, допускается троекратное превышение дозировки.

Павел ХОРОШЕВ
(по материалам зарубежных информационных агентств).

«ПР»: В подборке «В лабораториях мира» представлены передовые, только что изобретенные лекарственные препараты, методы и средства лечения и диагностики. Их массовая реализация требует завершения испытаний и одобрения контролирующими структурами. Редакция не обладает информацией о сроках внедрения и доступности описанных методов и лекарств на территории Российской Федерации.

«ФРАНЦУЗСКАЯ БОЛЕЗНЬ» ИВАНА ГРОЗНОГО

История жизни и царствования последнего царя из династии Рюриковичей Ивана IV, более известного под именем Грозный, полна тайн и загадок. Одна из них связана с болезнью и смертью царя. Современники и многие историки верили, что царь умер не своей смертью. Называли и имя убийцы – Борис Годунов.

«Иван Грозный» ск. М.М. Антокольский

В 1963 году в Архангельском соборе Кремля были вскрыты захоронения Ивана IV и его сыновей Федора и Ивана. Ученые изучили находки, полученные во время эксгумации. При вскрытии гробниц для спектрального анализа были взяты не только фрагменты останков — волосы, ногти, ребра, кости, но и сохранившиеся куски ткани, детали гроба, пробы стенок саркофага.

Исследование одежды, соскобов со стенок гробницы ничего неожиданного не принесли. Обращало внимание лишь повышенное содержание серебра и меди, что легко объяснялось византийской пышностью царского погребального одеяния. Однако исследуя костные ткани Ивана Грозного и его сына Ивана, ученые обнаружили в них огромное количество ртути, кото-

рая могла попасть в кости только при жизни царственных особ. А ведь ртуть — сильный яд, способный быстро свести в могилу самого здорового богатыря. Так, может быть, правы исторические легенды: Иван Грозный был отравлен Борисом Годуновым?

«Ну, так за дело, яд!» — восклицал перед смертью принц Гамлет, пронзая Лаэрта отравленным клинком. Но умышленные убийства с помощью ядов были в ходу не только в Датском королевстве — с неменьшей частотой к ним прибегали и в московском царстве. Травили опостылевших мужей, богатых родственников, докучливых кредиторов и поднадоевших соседей. Однако чаще всего в качестве яда в то стародавнее время использовали всевозможные снадобья колдунов, приготовленные из поганок и обильно сдобренные злыми заговорами. Ртуть же была в диковинку, стоила немало и большинство населения Московии слыхом не слыхивали о жидком металле. А появлению ртути на Руси предшествовала эпидемия «французской болезни» — сифилиса, экспортированного из Польши, куда его завезли любвеобильные французы.

Впервые наши предки услышали о сифилисе еще при Иване III, когда с западных рубежей стали доходить слухи о новой болезни, передающейся половым путем. В 1499 году Иван III озаботился вопросом — есть ли больные «французской болезнью» в Вязьме: «Не приезжал ли кто из Смоленска с той болезнью, что болячки мечет?»

Увы, приезжал... А вскоре заморский недуг добрался и до Белокаменной, где сифилис стал достаточно распространенной болезнью. В лечебниках, переведенных с польского и немецкого, даются рецепты по лечению «венерических нарывов и болячек» всевозможными ртутными мазями. Видимо, крутизна тогдашних нравов отнюдь не исключала романтических приключений.

Сам Грозный Иван Васильевич слыл большим охотником до женского пола. В минуты отдохновения от государственных дел он любил похвалиться, что «растлил тысячу дев», и тем, что «тысячи его детей были

лишены им жизни». Вероятно, есть в этом утверждении некоторое преувеличение, но одних только официальных жен Иван Грозный успел сменить шесть! Как сказывает летописец: «нача царь яр быти и прелюбодействен зело»... Уже тяжело больной Иван Грозный сохранял силы и желание для сексуальных приключений. Когда недуг ненадолго отступил, он чуть не изнасиловал свою невестку Ирину: «Невестка, супруга Федорова, пришла к болящему с нежными утешениями и бежала с омерзением от его любострастного бесстыдства».

После буйных попоек царь вступал в сексуальные контакты с пригожими отроками. Князь Оболенский-Овчинин в порыве ревности упрекал нового царского любовника Федора Басманова: «Предки мои и я всегда служили государю достойным образом, а ты служишь ему содомией». Гомосексуализм, именовавшийся тогда «содомией», был широко распространен в средневековой Руси. СПИДа в шестнадцатом веке вроде бы еще не существовало, но сифилис, при таком свободном образе жизни, царю был обеспечен.

В начале 1584 года на теле у Ивана Грозного появились выраженные отеки, характерная сифилитическая сыпь и язвы. Тяжелый, зловонный запах, исходящий от больного, уже не могли заглушить даже дорогие восточные благовония. Лекари определили, что у 54-летнего царя «загнивание крови».

В последние годы жизни Иван Грозный обрюзг и растолстел: по данным экспертизы его останков, вес превышал 90 килограммов. Эксперты обнаружили значительные отложения солей на позвоночнике — остеофиты, вызывавшие нестерпимые боли в ногах при ходьбе. По свидетельствам современников перед смертью Грозный выглядел дряхлым стариком, он уже самостоятельно не ходил — его носили на кресле. Иногда царь целыми днями не произносил ни слова, отказывался от пищи. Ночью царя преследовали видения, он звал убитого им сына Ивана, в бреду разговаривал с ним, просил простить.

В хронографе наружность Грозного описывается так: «Царь Иван образом нелепым, очи имея серы, нос протягновен и покляп, возрастом велик бяше, сухо тело имея, плещ имея высоки, груди широки, мышцы толстыя».

Иноземные доктора усиленно лечили царя, по монастырям раздавали обильные милостыни, Иван приказал выпустить из темниц заключенных. Но депрессия сменялась приступами исступленной жестокости, и тогда невинных людей десятками предавали диким казням: сажали на кол, травили собаками, рубили головы. Царь с уверенностью заявил, что будет жить. В это время он активно вел переговоры с английской королевой Елизаветой о своем браке с ее молоденькой родственницей Марией Гастингс. Только смерть царя помешала осуществлению его брачных планов.

Зимой 1584 года в ночном небе висела диковинная комета с длинным крестообразным хвостом. Царь вышел на красное крыльцо и долго смотрел на нее. Внезапно он изменился в лице и сказал: «Вот знамение моей смерти!» Со всех концов Руси были привезены шестьдесят волхвов, которые предсказали дату смерти царя — 18 марта 1584 года.

В этот день царь отправился в баню, где долго с удовольствием парился, развлекаясь пением и игрой гусляров. После бани Иван почувствовал себя бодрее. Его усадили на постели, поверх нижнего белья накинули роскошный восточный халат. Грозный отдал несколько распоряжений и сказал: «Объявить казнь лжецам астрологам: ныне, по их басням, мне должно умереть, а я чувствую себя гораздо бодрее».

«Но день еще не миновал», — ответствовали колдуны, когда им объявили царскую волю.

Для больного снова приготовили горячую ванну, он пробыл в ней около трех часов, после чего велел подать шахматы и предложил Борису Годунову сыграть партию. Царь сам принялся расставлять фигуры, только король никак не хотел стоять и все время падал. Иван в гневе припечатал непослушную фигуру и вдруг повалился на-

бок. Спустя несколько минут он уже хрипел в агонии. Прибежавший митрополит наскоро совершил обряд пострижения в монахи, нарекая умирающего Ионою. Где-то поблизости от царских палат ударили в колокола на исход души. Толпа бросилась в Кремль. Россия пережила царствование Ивана Грозного.

Как любая тяжелая хроническая инфекция, течение сифилиса циклично – фаза обострения сменяется некоторым улучшением. При этом отмечаются выраженные нарушения обмена веществ, глубокое поражение нервной системы, патологические изменения внутренних органов, нарушения психики. Все эти проявления болезни можно обнаружить у Ивана Грозного: язвы и сыпь на коже, цирроз печени, сопровождаемый накоплением жидкости в брюшной полости – тело царя «сильно распухло». В развитии остеофитов важную роль играют именно инфекционно-воспалительные процессы, специфические для сифилиса – царя беспокоили эпилептоидные припадки, параноидальные изменения личности. Косвенным образом подтверждают диагноз Ивана Грозного и исследования останков его второго сына Федора с признаками врожденного сифилиса – увеличенный, деформированный череп, «саблевидные» большие берцовые кости. Федор с детства отличался слабоумием и отсутствием воли, что часто встречается в подобных случаях. Да и смерть в Угличе младшего сына царя – Дмитрия, упавшего во время приступа эпилепсии на нож, могла быть последствием хронической инфекции у его отца.

В те времена препарат ртути, сулема – жидкое серебро, был единственным эффективным средством от сифилиса. Но как только дозы лекарства превышают допустимые размеры, оно становится ядом. Передозировка сулемы чревата серьезнейшим отравлением организма ртутью – меркулиализмом.

Первой при ртутной интоксикации страдает нервная система: появляется психическое возбуждение, состояние тревоги, повышенная мнительность, галлюцинации, бред.

«Тело изнеможено, болезнует дух, струпи телесна и душевна умножишася», — писал Грозный в своем покаянном каноне.

Царь требовал от придворных лекарей англичан Стендеша, Эльме, Робертса скорого исцеления, грозя в противном случае круто разобраться с их профессиональным мастерством.

Пример астролога и врача, несчастного Елисея Бомеля или, как его еще называли, Бомелиуса, обвиненного в колдовстве и сожженного за это на костре, убеждал, что царь церемониться с иноземными лекарями не намерен. И доктора, пытаясь ублажить венценосного пациента, увеличивали дозу опасного лекарства.

Знаменитый историк Николай Михайлович Карамзин писал: «В сие время он так изменился, что нельзя было узнать его: на лице изображалась мрачная свирепость, все черты исказились, взор угас и в бороде не осталось почти ни одного волоса». Кстати, выпадение волос — один из симптомов отравления препаратами ртути, так же, как и приступы эпилептиформных припадков, с беспамятством, судорогами, пеной на губах, которые все чаще случались с царем.

Именно в один из таких приступов Иван Грозный в припадке ярости ударил своего старшего сына Ивана посохом по голове. Спустя несколько дней царевич от полученной черепно-мозговой травмы скончался, а неутешный отец пытался заглушить упреки совести обильными пожертвованиями в монастыри.

Известный русский психиатр профессор П.И. Ковалевский в начале XX столетия писал: «Иоанн Грозный был душевнобольной человек, причем его душевная болезнь выражалась в форме однопредметного помешательства (мономания, или паранойя), позволяющего ему одновременно и управлять государством, и совершать деяния, которым могут быть найдены объяснения только в его болезненном душевном состоянии».

Александр ТОЛСТИКОВИЧ.

ПЬЯНЫЕ ЦВЕТЫ

Я ушла от мужа. За пятнадцать лет супружества я уходила от Сергея не однажды, но через день-другой, много – через неделю, непременно возвращалась, потому что любила. Бедой, а не пороком его, было пристрастие к алкоголю. Он, выросший в пусть умеренно, но регулярно пьющей семье, прикладывался к рюмке и в пору ухаживания за мной, но я надеялась, что это баловство, а не зависимость от «зеленого змия», и вышла за Сергея замуж.

Свадьбу сыграли сразу после окончания медицинского института, на лечебном факультете которого вместе и учились, и первые годы нашей совместной жизни были совершенно безоблачны. Солнце, мнилось нам, светило и ночами, особенно после рождения Дашеньки, чудесней которой, казалось нам с Сергеем, нет на всем свете. И на работе все складывалось как нельзя лучше. В поликлинике нас, терапевтов Сергея и Клавдию Ивановых, коллеги уважали, а пациенты чуть ли не боготворили — за медицинские, несмотря на молодость, пусть это звучит и нескромно, познания и искреннюю отзывчивость, особенно к пожилым людям. Сергей, правда, продолжал выпивать, но понемногу, как в кавалерах, и только дома в праздники и выходные, но никогда на улице со случайными людьми, а на работе тем более. И я думать забыла, что когда-то боялась, что мой Сереженька с годами может стать забулдыгой. А вот вдруг вспыхнувшая у мужа прямотаки страсть к цветоводству меня озаботила. Сергей,

когда после рождения дочери мы получили двухкомнатную квартиру, постепенно заставил все подоконники горшками с разнообразными цветами. Кроме привычных фиалок да лилий с «декабристом», я прежде никогда таких и не видела, как и не слышала их названий, чаще всего латинских. Сергей ухаживал за цветами с такой тщательностью, с какой, наверное, не ухаживал за мной в институте, а за дочерью в младенчестве. И Даша, уже начавшая ходить, что удивительно, пыталась помогать отцу не только поливать цветы, но и устраивать им душ, опылять какими-то растворами против цветочных инфекций и даже перемешивать в специально купленном для этой цели контейнере землю с разными, иногда гадко пахнущими, удобрениями. И лепетала нерусские названия цветов увереннее, чем слова на родном языке. А когда подросла и пошла в первый класс, переняла у отца привычку чуть ли не часами с цветами разговаривать — иногда вслух, а чаще молча, что, конечно, не было слышно, но было видно по ее позе, глазам, улыбающемуся, задумчивому или вдруг озабоченному лицу.

— Ты, мне думается, помешался на своих цветах, — сказала я однажды Сергею. — И Дашу за собой тянешь. Она, вон, и на улицу играть почти не выходит, и подружек у нее нет — одни твои цветы на уме. Ты, Сергей, и с цветами еще, может, спать станешь?

— Ревнуешь? — засмеялся он. — Нет, с цветами спать я не стану, — притянул он меня к себе. — Но разве ты не видишь, что цветы — буйство и праздник жизни? И прекрасно, что наша Дашенька тянется к прекрасному, а не к грязи, в которой тонешь в нашем дворе, а что подружек у нее будто нет — это напраслина. У нее весь кружок цветоводства в подружках и в друзьях... Ты разве не видишь, Клава?

И правда, Даша еще до школы стала заниматься на городской станции юных натуралистов в кружке цветоводов, в который ее привел, конечно же, отец, и в этом кружке, видела я, она занималась гораздо охотнее, чем позже в школе.

— В агрономы метишь? — подколола я как-то дочку. — Так прежде чем агрономом стать, нужно хорошо учиться, чтобы после школы поступить в институт.

— Может, и в агрономы, мама, — улыбнулась Даша, тогда третьеклассница, — А еще флористом хорошо бы. Или специалистом по ландшафтному дизайну. А учусь я, мама, хорошо, — тут же обиделась она.

У меня голова пошла кругом — специалист, флорист, дизайн, ландшафт. Десятилетняя пигалица — и такими терминами шпарит! Возразить же дочке было нечем — училась она, и правда, хорошо. И я смирилась с увлечением Даши, как немного раньше перестала ревновать мужа к цветам. Да и, честно сказать, сама уже стала к цветникам на подоконниках неравнодушной. Может, потому, что женская половина поликлиники, если так можно сказать, поскольку единственным в ней мужчиной был Сергей, не скрывала зависти, что у меня такой муж — пусть и помешавшийся на цветах, да совершенно не пьющий. И я думала теперь также — совершенно, хотя муж продолжал выпивать по праздникам и выходным. И уже не стопку-другую водки, а опустошая в одиночку бутылку. В бутылках, скапливающихся на балконе, потому что стыдился сдавать их в приемный пункт, а выбрасывать в мусоропровод рука не поднималась — он не был прижимист, но с детства бережлив, — Сергей приловчился отстаивать воду для полива цветов.

В таком тихом счастье мы, быть может, прожили бы и до конца своих дней, хотя, как врач, я не могла не понимать, что к пенсии мой любимый муж наверняка сопьется, да оно раскололось, это счастье, как зеркало, сорванное неведомой силой со стены. У Сергея сгорели родители, отравившись кустарной водкой, и он, переживая непоправимую утрату, впервые запил по-черному. С поминок после похорон до девятого дня, и после девятого дня — до сорокового. Хорошо, обошлось без прогулов, потому что я выправила Сергею на работе отпуск, лишь частично использованный им в минувшем году, выпросив к нему пару недель за свой

счет, да и в поликлинике понимали, что в таком горе уважаемый всеми терапевт не работник. О его запое никто из коллег и не догадывался — я никогда не была любительницей плакаться в чужие жилетки. Через полтора месяца, буквально вырванный мной из пьяной черной ямы, Сергей вернулся в свой врачебный кабинет. И все, казалось, наладилось. Теперь он не брал в рот и капли спиртного даже в праздничные и выходные дни, проводя их с Дашей в уходе за цветами. Цветы росли буйно и весело, и цвели почти беспрестанно наперекор законам природы. Поливая их из лейки водой, отстоявшейся в водочных, пивных или из-под вина бутылках, Сергей надеялся, что когда-нибудь и к нему вернется радость жизни, утраченная с невозвратным уходом в вечность отца и мамы. «Только не сорвись, Серега!» — внушал он себе, молча разговаривая с цветами, и я, тоже молча — одними страдающими глазами, молила его об этом же. Даша, тогда пятиклассница, об ужасном срыве отца не знала. Те дикие недели, ломавшие ее отца, выпали на июнь и часть июля, и она гостила в деревне у бабашки с дедушкой — моих родителей. «Не сорвись!» — внушал, чувствовала я, себе Сергей, желая, но подавляя желание выпить, и вновь сорвался, помянув отца с матерью, когда пришла пора отводить по ним полгода. На этот раз он пил полмесяца, и скрыть запой не удалось, но пьяные прогулы ему на работе простили, посчитав их случайностью, и объявили только выговор.

Уволили Сергея из поликлиники через полгода, и не за прогулы, а за систематические выпивки на рабочем месте, правда, не внося эту запись в трудовую книжку, но слухами земля полнится, и Сергей посчитал для себя наградой, когда его взяли фельдшером в протезную мастерскую. Здесь было посвободнее, чем в поликлинике, начальство смотрело сквозь пальцы на всегда поддатого врача, добровольно ставшего фельдшером, и в заработке Сергей не потерял, а даже приобрел, не брезгуя принимать деньги от инвалидов за право изготовления или получения протезов в обход очереди. А

вот дома стало совсем худо. Если в рабочие дни он выпивал довольно умеренно и по-тихому, то в выходные и в праздники напивался до чертиков, пугая своим поведением меня и дочь. И я стала уходить с Дашей к своим дальним родственникам, живущим в городе, или к подругам сначала переночевать, а позже на дни и недели — праздники в России случаются долгими. Выбравшись из запоя, Сергей бросался разыскивать нас, самых ему близких людей, вставал перед нами на колени, клятвенно обещая, что пить больше не будет, и, в очередной раз поверив ему, мы возвращались. Сергею было мучительно стыдно перед нами, особенно перед дочерью, и он молил Бога помочь ему сдержать слово, но Бог или не слышал его, или, занятый более важными делами, оставлял его просьбы-молитвы на потом. Поэтому, совсем отчаявшись и осознавая, что он рано или поздно лишится самого дорогого, что у него есть, — семьи, Сергей, согласившись со мной, закодировался от пьянства у знакомого нарколога. И продержался, не испытывая тяги к спиртному, почти год. Но потом был обвал — мрачнее не бывает, и я насовсем ушла от него, сняв комнату в коммунальной квартире. Вместе, конечно, с Дашей ушла. И Сергей окончательно скатился на дно, забыв о фельдшерстве в протезной мастерской, но всегда помня, что умрет в муках, если срочно не опохмелится. И еще — как ни странно, не забывал он о цветах, хотя теперь не ухаживал за ними, как прежде, а лишь поливал. Только вот не отстоявшейся в бутылках водой, а прямо из-под крана, потому что давно сдал бутылки, скопившиеся на балконе, в приемный пункт, как продолжал сдавать в него вновь появляющиеся, не испытывая никакого стыда.

Цветы цвели теперь совсем не буйно и не очень весело, и если Сергей, опохмелившийся или пьяный, начинал разговаривать с ними, не откликались. Об этом в редкие минуты просветления он писал мне в письмах, которые я, плача, читала тайком от дочки, прежде чем их уничтожить.

«А я вас люблю!» — плакал, обижаясь, он, но цветы не трогали его слезы, как не трогали они меня с Дашей, когда Сергей приползал к нам в коммуналку, умоляя вернуться. Хотя про любовь — и к цветам, радующим его с детства, но какие не разрешали ему разводить и держать в доме пьющие родители, поскольку, мол, это забава для бездельников, и ко мне с дочкой — было правдой. Но теперь не нужной ни нам, ни его цветам, открылось однажды Сергею, когда он проснулся, весь трясущийся после очередного загула, в опустошенной пьянками квартире и увидел умирающие прямо на его глазах цветы. Они умирали не только в его и моей — нашей! — раньше комнате, но и в Дашиной, и на кухне.

«Полить забыл!» — ужаснулся Сергей, о чем рассказал мне позже, но земля в горшках была влажной. И не заметно было, что почва инфицирована какой-нибудь заразой. И не точили цветы цветочные паразиты.

— Что с вами?! — почти взвыл он, и услышал в ответ умирающий шепот: «Пить...»

— Пить? — поразился, как бы вынырнув из глубочайшего похмелья, Сергей. — Да я же вас почти залил! — ковырнул он пальцем землю в одном из горшков. И тотчас будто молнией озарило его сознание — цветы просили не воды, а спиртное. Дошла, похоже, очередь у Бога и до него, и Сергей, превратившись в цветок, сначала вздрогнул, с отвращением впитывая влагу, смешанную с алкоголем, оставшимся в бутылке, в которой эта влага отстаивалась, а потом, привыкший к такой смеси, уже не мог без нее, почему вода из-под крана и стала убийцей. «Или почти убийцей», — зашарил по карманам Сергей, веря и не веря в такой диагноз, губящий на его глазах цветы. Мелочи, найденной в карманах, хватало на бутылку пива, и Сергей птицей, точно обрел крылья, слетал в недалекий от дома пивной ларек, сорвал зубами крышку и вылил пенящийся напиток в ведерко с водой. Разбултыхав этот раствор и переливая его затем в лейку, полил цветы и

провалился, теряя сознание, в бездонную пропасть — не черную или скалистую по краям, а как бы осыпанную осколками разбитого зеркала...

Очнулся Сергей через время, срок какого был ему неведом. За окном всходило солнце.

«Утро», — определил по солнцу он, с удивлением ощутив, что не испытывает желания опохмелиться. И пальцы — вытянул он перед собой руки — не дрожали. Тремор, ставший для них привычным, исчез. Но вот на сердце было тяжело, а на душе тревожно. Тревожно не за себя, не опохмелившегося, а за...

«Цветы!» — вспомнил он и отвел взгляд от восходящего солнца на подоконник. Цветы, стоящие на нем в горшках, увидел Сергей, болезненно, но возвращались к жизни. Оживали они на подоконниках и в комнате Даши, и на кухне. Оживали, успокаивая Сергея, но не радуя его. Потому что это было не естественное, данное природой и Богом оживание, а искусственное — как у опохмелившегося алкаша. Цветы, оживая, пьянели на глазах. «И споил их я!» — Сергей упал, как под икону, на колени перед подоконником с цветами в комнате дочки, а потом, превозмогая приступ белой горячки, приполз в мою с Дашей коммуналку...

* * *

Конец этой истории светлый. Сергей бросил пить, уже ни себе и никому другому не давая клятв «завязать», и мы вновь живем вместе. Теперь он снова работает по специальности, но уже в другой городской поликлинике. И, нарастив подоконники, лечит пьяные цветы здоровыми, расставив горшки с ними так, чтобы на другие, с больной красотой, приходилось по одному. Сергей верит, что их чистая энергетика, не отравленная алкоголем, подавит грязную в споенных им цветах, и они зацветут не только весело, но и трезво. Верим в это и мы с дочкой.

Записал Николай БЕРЕЗОВСКИЙ.

г. Омск.

БОЛЬНИЦА

В прошлом номере журнала 37-летний москвич Александр ПОПОВ рассказал о своем двадцатилетнем личном опыте жизни с рассеянным склерозом. Немалое место в этой жизни занимает творчество. Предлагаем вниманию читателей стихи этого незаурядного человека.

За частоколом белых сонных рам
Черемух гам
И запахи, и звуки,
А здесь весь день жужжат устало мухи
И в смертной скуке
Корчится экран.

Белесых дней худая мишура
На солнце тает, капая за ворот,
Лежит в пыли
Жары хлебнувший город,
Разинув пасть оглохшего двора.

Больничный мир!
Ты так на бред похож!
Живешь — ползешь — от завтрака — к обеду
В блаженном храпе старика-соседа
И в коридорном шарканьи подошв.

Увечный мир... Летя в тартарары,
В отсрочке ищешь Вечного спасенья.
Бессмыслен ты, как смерть без Воскресенья,
Безмыслен ты, как все твои дары.

Но будет миг, — с бессмертием родство
Ты различишь в предсмертной партитуре,
И из твоей обуглившейся шкуры
Проглянет Духа
Лик и естество.

* * *

...А врач, с лицом устало-пресным,
Виски в задумчивости тер,
В мою «Историю болезни»
Вписав суровый приговор.

И вот, чем дальше, тем железней
Глядит из жерла Бытия
Моя история болезни...
Болезнь — история моя?!

Боязнь не быть. Не слышать песни,
И — недопеть. А кто — допел?!
Моей истории
Болезни
Ловили душу на прицел.

И на прицеле — на причале
Жила, дыханье затая,
Моя История печалей,
Высот
История моя!

Листвой осыпались минуты,
И сколько там
Еще минут?
Спасут — разорванные путы,
Но уцелевшие — сомнут!

В чаду амбиций и традиций
Забыта истина пути,

Что важно
Вовремя родиться,
И страшно — вовремя уйти!

* * *

От двух бортов — да в середину
Вгонял шары свои недуг,
И жизнь рвалась, как паутина
Меж пальцев непослушных рук.

Еще белел мой слабый парус,
От брызг не прятал я лица,
Но жизни меньше оставалось,
Чем оставалось до конца.

Свою судьбу готовясь встретить,
Я жил, не веря, что живу,
Но Слово, легкое, как ветер,
Меня держало на плаву.

Я клин пытался выбить клином,
Я запретил себе покой...
Лишь Слово, мягкое, как глина,
Тогда имелось под рукой.

Плыла трясина под ногами,
Но, пробираясь по воде,
На Слово, твердое, как камень,
Я опирался в темноте.

Но если посвист ветра злого
Сольется в мощный ураган,
Еще не сказанное Слово
Я в руки дочери отдам.

ПРИЗЫВ

К сожалению, Людмила СОРОКИНА не написала нам о себе ни строчки. Но все же ее стихи мы решили напечатать: они обращены к каждому доброму землянину. К нам с вами.

Адрес: 480042 Казахстан, г. Алматы, ул. Пятницкого, д. 71, кв. 6.

Помогите спасти планету
Под известным названьем Земля!
Разнесите призыв по свету,
Медлить больше просто нельзя!

Зло исходит от человека,
Он плохие деянья творит.
Землю ранит войной, и калека,
Катаклизмами буйствуя, мстит.

Пожирают леса пожары,
Погибает в огне зверье,
Не избежать Божьей кары,
Мы, как черное воронье.

Не печемся совсем о природе,
Равнодушным взглядом глядим.
Мы как будто враги себе вроде,
Рубим сук, на котором сидим.

Чистый воздух. Что это такое?!
В серой дымке стоят города.
Экология — место больное,
Не лечить — случится беда.

Растут овощи на нитратах,
Льют кислотные летом дожди.
Кто исправит нас с вами, горбатых?
Грянет гром, и пощады не жди.

Пришло время зализывать раны,
Пора браться за дело всерьез.
Засорили моря, океаны,
Довели и животных до слез.

Береги, друг, планету, природу
Для потомков и для себя,
Проявляй и любовь и заботу,
Зацветет она для тебя.

Я БУДУ ТАМ, И ТОЛЬКО ТАМ, ГДЕ ТЫ СО МНОЮ РЯДОМ

С удовольствием читаю ваш журнал. Получаю нужную и полезную информацию на разные темы, нахожу ответы на вопросы, которые давно интересовали. Предлагаю вашему вниманию стихи моей племянницы Елены КОВАЛЬЧУК. Она – капитан милиции, работает следователем, но даже при такой серьезной работе у нее находится время для поэзии.

Людмила Олеговна Сурина.

Адрес: 394004 Воронеж, пер. Ольховый, д. 9, кв. 34.

Ты *подарил мне целый мир:*
Восход у края горизонта,
Росы сверкающий рубин,
И яблонь цвет в пурпуре солнца.

Морозный воздух поутру,
И птиц рассветной песни трели,
И неба синь, и высоту,
И облаков пушистых перья,
И поцелуй в начале дня,
И нежность рук твоих объятий
И шепот твой: «Люблю тебя».
О, счастье, стой!...

* * *

Я карты старые возьму,
Гадая на желанье.
Но как назло мне карты врут,
Скрывая жизни тайну.

Валеты, дамы, короли
Сегодня сговорились.
И утверждают, черт возьми,
Что чувства изменились.

Кричат шестерки и тузы,
Что врозь у нас дороги...
Не верю я, не верь и ты
Истрепанной колоде.

Назло всем картам и мастям,
Пасьянсам и раскладам,
Я буду там, и только там,
Где ты со мною рядом.

СУМАСШЕДШИЙ

Виктор Ефимович АРДОВ (1900-1976) – один из создателей советской сатирической миниатюры, драматург и киносценарист – сотрудничал в журналах «Огонек», «Крокодил». Юмористический рассказ «Сумасшедший» был написан Ардовым в тридцатые годы прошлого столетия.

Очередь у билетной кассы медленно сучила ногами, как сороконожка в раздумье.

— Ну, вот, — сказал Шутихин, горестно роняя чемодан, — до отхода поезда восемь минут, а тут такая очередь...

Супцов весело пнул ногой чью-то пузатую корзину.

— Ничего, брат, успеем. Я один способ знаю — в лучшем виде обойдем очередь.

— Какой такой способ?

Супцов вместо ответа стал елозить животом и спиной по оштукатуренной и пачкающейся стене, три раза бросил кепку на пол и растрепал волосы. Затем грязную и помятую кепку водрузил набекрень — так, чтобы видна была непричесанная шевелюра.

— Так. А теперь веди меня к очереди за сумасшедшего. Я будто сбежал из психбольницы, а ты будто ходишь со мной, пока будто не приедут санитары.

И Супцов, щедро пустив слюну на подбородок, двинулся к кассе. Он подошел прямо к самому окошечку.

— В очередь! — зашумела сороконожка. — Эй, гражданин, в очередь!

Супцов, наклонясь вплотную к пятому от кассы человеку, конфиденциально забубнил:

— А мне покойный Навуходоносор говорит — Навуходоносора покойного знаете? Ну, еще он в Вавилоне на карачках ползал... «Ты, — говорит, — да я, — говорит, — больше, — говорит, — Навуходоносоров и нет!»

— Вы не обижайтесь, товарищ, — сказал подоспевший Шутихин, — это больной, сумасшедший...

— Сумасшедший? — подхватил делегат от конца очереди. — Сумасшедшие тоже должны в порядке очереди!

Супцов ласково пожал делегату руку:

— А!.. И вы... Вас давно выпустили? А где ваша смирительная рубашка?

Делегат икнул, закачался и попятился назад. А Супцов с оживлением обратился уже ко всей очереди:

— Понимаете, лично я, как тореадор, привык иметь дело только с быками... Так вот в загривок ударишь ему шпагой... Раз! Он, безусловно, с копыт бряк!.. Хе-хе... Показать лично вам мой метод?

Люди поспешно отступали...

А Шутихин обошел с другой стороны и, взяв за руки двух человек, значительно зашептал:

— Он — сумасшедший. Понимаете? Вчера сбежал из камеры... то есть — из палаты, и его уже ловят. Не противоречьте ему! Я бы, конечно, позвонил в больницу, но не могу отойти...

Люди в очереди опасливо скосили на Супцова глаза. А один гражданин в фуражке с козырьком блестящим, как новая галоша, вдруг сорвался рысью, убежал.

Супцов в это время успешно обрабатывал тех, кто стоял между ним и кассой. Он говорил:

— Обратите внимание на мой живот. Видите, так — как будто действительно живот. Скажу даже больше: до сих пор верно, живот, а вот отсюда уже не живот, а — сакля, кавказская такая сакля...

Слушатели безмолвно отступали еще дальше.

— ...Меня знаете за что уважают? Главным образом за то, что я могу доплюнуть, куда хотите. Хотите — до границы могу доплюнуть, хотите — персонально до вас...

Кассирша, удивленная тем, что ничья рука не стремится обратить на себя ее, кассирши, внимание, высунула из окошечка нос, полщеки и полглаза.

— Следующий, давайте!

Супцов будто внезапно обернулся к окну.

— У вас касса, да? Тогда дайте мне три билета в бельэтаж ряду в седьмом или в ложу...

— Здесь железнодорожная касса, гражданин. И прошу не шутить!

Супцов потер лоб. Изображая бешеную работу мысли, он сказал:

— Тогда... дайте мне до Брянска два жестких.

— Смотри, смотри,— зашептали в очереди, — понял сумасшедший, чего ему здесь надо...

Супцов тщательно собрал сдачу, проверил ее, спросил недоданные две копейки и, уже отходя от кассы, ласково ткнул пальцем кому-то в живот:

— А у тебя, брат, что? Живот или сакля? Хе-хе...

Тронутый испуганно вобрал живот.

Когда друзья проходили по перрону, Супцов почувствовал на плече чью-то руку. Он обернулся. Сзади стояли санитары «Скорой помощи», и человек с козырьком новой галошей, — тот, что убежал из очереди, — задыхаясь, говорил:

— Этот самый... Он и есть сумасшедший. Про Навуходоносора трепался, и вообще...

— Шутихин, что же это такое? — растерянно спросил Супцов, тщетно вырываясь из дюжих санитарских рук. — Граждане, я же совершенно здоровый... Это я только притворился сумасшедшим. И про Навуходоносора только ради шутки...

— Он нормальный, совсем нормальный! — подхватил Шутихин.

Но человек с козырьком рассудительно заметил:

— Ведите его, товарищи! Все сумасшедшие говорят, что они здоровые.

— А мы, что ли, этого не знаем? — сказали санитары и, рассеивая обступившую их толпу, потащили Супцова к своей машине.

Между тем паровоз яростно загудел, и поезд тронулся.

Рег. Уд. №77.99.17.919.Б.000088.08.03

С «ХОНДОЙ®» – БЕЗ СКРИПА В СУСТАВАХ!

Артрозом страдает множество людей зрелого возраста. Но все чаще коленки «скрипят» и у 30-летних. Не случайно ВОЗ открыла новый век «Десятилетием борьбы с заболеваниями суставов». При артрозе поражаются межсуставные хрящи – наши природные амортизаторы, которые смягчают все толчки, рывки, удары. И любое наше движение начинает сопровождать боль со скрипом.

Не глотайте понапрасну обезболивающие таблетки, которые действуют на следствие, а не на причину. Сегодня врачи рекомендуют препараты нового поколения, способные в корне изменить течение болезни, хондропротекторы. Новый натуральный комплекс **«Хонда»** включает в себя одновременно и хондроитин сульфат, и глюкозамин, которые замедляют разрушение суставов и выстраивают заново костную и хрящевую ткани! **«Хонда»** смело соперничает с зарубежными препаратами в эффективности и качестве и выигрывает... в цене!

«Хонда» в нужном количестве и прямо в болевые точки доставит организму все недостающие комплектующие для восстановления изношенного хряща. Попутно донесет до воспаленного сустава и комплекс противовоспалительных растительных компонентов. И чем раньше **«Хонда»** прибудет на помощь, тем скорее будет результат! ***Спрашивайте в аптеках!***

«Линия Здоровья «Эвалар»:
консультации врача по тел. (095) 101-40-74

Почтовая рассылка завода-изготовителя: цена 1 упаковки (30 капс.) – 168 руб. При заказе 5 упаковок – СКИДКА!

Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел.: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

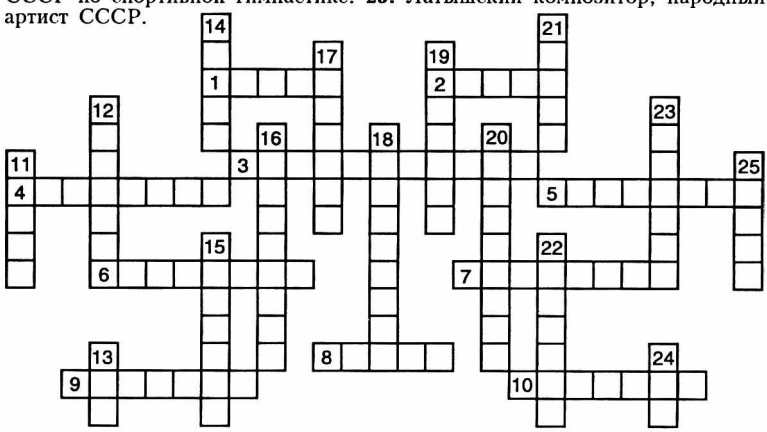
«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

Москва 105-07-25, 267-96-00, 789-82-21, 241-20-84, 554-00-84 (Люберцы); **С-Петербург** 277-43-42, 274-88-91, 275-74-18, 325-32-78; **Ангарск** 547-159; **Астрахань** 394-488; **Барнаул** 380-501, 612-577; **Владивосток** 319-241, 259-490, 261-476; **Владикавказ** 747-347; **Владимир** 274-931; **Воронеж** 492-737; **Екатеринбург** 375-50-89, 378-10-54, 257-85-82; **Ижевск** 505-505; **Иркутск** 427-530, 422-386; **Йошкар-Ола** 420-907; **Казань** 433-409, 423-292; **Калининград** 333-222, 777-003; **Кемерово** 539-090, 647-848; **Киров** 373-682; **Краснодар** 557-804, 522-126; **Красноярск** 277-709, 645-657; **Курган** 433-631; **Курск** 2-73-34; **Липецк** 341-141, 435-832; **Магнитогорск** 216-952; **Мурманск** 474-976, 238-233; **Н.Новгород** 251-291, 342-410; **Новокузнецк** 717-424, 455-391; **Новосибирск** 666-393, 214-757, 272-151; **Омск** 510-731, 268-996, **Оренбург** 0-53, 711-177; **Пенза** 435-656, 579-849; **Пермь** 482-546, 124-577; **Ростов-на-Дону** 619-168, 405-266; **Рязань** 922-727; **Самара** 705-404, 993-923, 423-328; **Саратов** 260-825, 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тамбов** 566-666; **Тольятти** 376-422, 508-850; **Томск** 430-044; **Тула** 311-053; **Тюмень** 363-753, 223-013, 327-202; **Улан-Удэ** 264-505; **Уфа** 240-566, 242-210, 600-393; **Хабаровск** 333-991; **Чебоксары** 569-576; **Челябинск** 341-817, 372-841, 376-303; **Чита** 324-249, 323-595; **Ярославль** 328-349.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.** Имя французского актера, исполнившего главную роль в фильме «Фанфан-Тюльпан». **2.** Французская актриса, исполнительница главной роли в фильме «Шербурские зонтики». **3.** Русский математик, первая женщина член-корреспондент Петербургской АН. **4.** Крупнейшая русская трагедийная актриса, народная артистка Республики. **5.** Кинорежиссер, народная артистка СССР, поставившая фильмы: «Три тополя на Плющихе» и «Семнадцать мгновений весны». **6.** Русский художник, написавший картины: «Богатыри» и «Аленушка». **7.** Японский кинорежиссер – создатель фильма «Расемон». **8.** Прославленный узбекский поэт и мыслитель XV века Алишер .... . **9.** Отечественный эстрадный певец – исполнитель песни «Соловьиная роща». **10.** Этот русский изобретатель-электротехник первым создал электрическую лампочку накаливания.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **11.** Русский писатель, про которого Л.Н.Толстой написал так: «... он, как Пушкин, двинул вперед форму!». **12.** Советский ученый, конструктор ракетно-космических систем. **13.** Выдающийся русский поэт-лирик XIX века. **14.** Писатель, автор «Малахитовой шкатулки». **15.** Живописец и график, народный художник СССР, автор картин: «Будущие летчики» и «Оборона Севастополя». **16.** Русский ученый-энциклопедист XVIII века. **17.** Латышская актриса театра и кино, народная артистка СССР, снимавшаяся в фильмах: «Родная кровь» и «Никто не хотел умирать». **18.** Русский ученый, открывший периодический закон химических элементов. **19.** Натуралист, писательница, художница, автор популярных книг о природе и животном мире Африки: «Рожденная свободной» и «Пятнистый сфинкс». **20.** Советский композитор, сочинивший балет «Спартак». **21.** Имя Третьякова - знаменитого коллекционера русских мастеров, основателя Третьяковской галереи. **22.** Автор «Повести о настоящем человеке». **23.** Кинорежиссер, заслуженный деятель искусств РСФСР, поставившая фильмы: «Ключ без права передачи» и «Пацаны». **24.** Чемпионка Олимпийских игр 1976 и 1980 годов, неоднократная чемпионка мира, Европы и СССР по спортивной гимнастике. **25.** Латышский композитор, народный артист СССР.



Ответы на кроссворд в № 4 (34)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.** Калорифер. **2.** Айва. **3.** Обух. **4.** Жатва. **5.** Серпантин. **6.** Бадминтон. **7.** Азарт. **8.** Ситец. **9.** Овраг. **10.** Лемех. **11.** Аллюр. **12.** Масть. **13.** Слива. **14.** Борона. **15.** Жасмин.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Коктейль. **2.** Анис. **7.** Артек. **16.** Родник. **17.** Алебастр. **18.** Луна. **19.** Рогатина. **20.** Трель. **21.** Росомаха. **22.** Ярмо. **23.** Аквариум. **24.** Трепак. **25.** Хрен.

ISSN 1812-173X
9 771812 173008